中國十大帝王藏書

卷十

【抱樸子·内篇】

内蒙古人民出版社



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com





目次

论仙……一
对俗……一三
至理……二三
微旨……三〇
释滞……四〇
明本……四九
仙药……五四
辨问……六〇
极言……六八
勤求……七五
杂应……八八
遐览……九八

论　仙

【原文】

或问曰：『神仙不死，信可得乎？』抱朴子答曰：『虽有至明，而有形者不可毕见焉。虽禀极聪，而有声者不可尽闻焉。虽有大章竖亥之足，而所常履者，末若所不履之多。虽有禹益齐谐之智，而所尝识者本若所不识之众也。万物云云，何所不有，况列仙之人，盈乎竹素矣。不死之道，曷为无之？』

于是问者大笑曰：『夫有始者必有卒，有存者也有亡。故三五丘旦之圣，弃疾良平之智，端婴随郦之辩，贲育五丁之勇，而咸死者，人理之常然，必至之大端也。

『徒闻有先霜而枯瘁，当夏而雕青，含穗而不秀，未实而萎零，未闻有享于万年之寿，久视不已之期者矣。故古人学不求仙，言不语怪，杜彼异端，守此自然，推龟鹤于别类，以死生为朝暮也。

『夫苦心约已，以行无益之事，镂冰雕朽，终无必成之功。末若摅匡世之高策，招当年之隆祉，使紫青重纡，玄牡龙跱，华毂易步趍，鼎餗代耒耜，不亦美哉？

【译文】

有人问：『神仙永远存活在世上不死，这可能吗？』抱朴子回答说：『即使有最好的视力，要将有形物体一一看清也是不可能的；虽然听力最好，但要想把有声的音响完全听到也是不可能的；尽管拥有像大章、竖亥的敏捷的双脚，但没走过的地方也比曾经践踏过的地方广；虽然拥有像禹、益、齐谐的智慧，但不了解的还是比已经知道的东西多。世界万物，无奇不有，更何况得道成仙的人，已经说过很多很多了，所以长生不死的道术，难道会没有吗？』

于是，问话的人觉得荒谬怪诞而笑着说：『凡是有生就会有死，有存就会有亡。即使圣人三皇、五帝、孔子、周公；智者稷弃、樗里子、张良、陈平；辩才端木赐、晏婴、随何、郦食其；勇士孟贲、夏育、五丁之类的人，都会死，死亡是人之常理，是人生旅途的最后归宿。

『我听说有一种植物霜露还没到就枯萎了，正值夏季就落叶，孕育了秸穗却不开花，还没有结果就凋零了，但没有听说过人的寿命能达到万年，能长生不老。所以古时的人相信这种自然规律，做学问时不刻意追求成仙之道，谈话不宣传光怪陆离的事，堵塞邪门歪理，相信自然规律把灵龟仙鹤排列为异类，把生存视为早晨，把死亡看成傍晚。

『以苦苦地追求约束自己，去干刻镂冰块、雕刻枯枝朽木那些毫无益处的事，最终必不能成功。不如充分施展纠正世道的高明的正确的计策，带给当代盛大的福份享受，使自己的紫绶青绶挂满金印沉甸甸地下垂，黑色的雄性牺牲像龙一样被安置，步行被华美的车辆代替，农耕被鼎中的美食取代，不更好吗？

【原文】

『夫存亡终始，诚是大体。其异同参差，或然或否，变化万品，奇怪无方，物是事非，本钧末乖，未可一也。

『夫言始者必有终者多矣，混而齐之，非通理矣。

『谓夏必长，而荠麦枯焉。谓冬必雕，而竹柏茂焉。谓始必终，而天地无穷焉。谓生必死，而龟鹤长存焉。盛阳宜暑，而夏天未必无凉日也。极阴宜寒，而严冬未必无暂温也。

『百川东注，而有北流之活活。坤道至静，而或震动而崩弛。水性纯冷，而有温谷之汤泉；火体

宜炽，而有萧丘之寒焰；重类应沈，而南海有浮石之山；轻物当浮，而牂柯有沈羽之流。万殊之类，不可以一概断之，正如此也久矣。

『有生最灵，莫过乎人。贵性之物，宜必钧一。而其贤愚邪正，好丑修短，清浊贞淫，缓急迟迟速，趋舍所尚，耳目所欲，其为不同，已有天壤之觉，冰炭之乖矣。何独怪仙者之异，不与凡人皆死乎？

【译文】

『事物有开始必然有终了，有生存就必然有死亡，这是大的趋势，但是当中的共同点与差异处参差不齐，有的这样，有的那样，千变万化，千奇百怪；物类相似的，表现却不同，物类根本相同的，枝末却又相背，不能一概而论。

『至于说有开始就有结束，确实是普遍的现象，如果把所有的事物都看成一模一样，就会相互混淆，就不是通达之理了。

『大家都说万物必定在夏天里生长，但荠麦却在夏天枯萎，万物在冬天里凋谢，竹柏却在冬季里丰盛；都说有开始必有终了，但天地却是无穷无尽的，有生存必有死亡，灵龟、仙鹤却是长生不死的。盛夏是炎热的，严冬是寒冷的，但夏天里也有凉爽的时候，冬天里也有稍许的温暖。

上千条的江河从东流到海，然而却有往北的潺潺流水；按理说大地本应属安静，但有时却因为地震而崩塌脱落。水的特性本来是寒冷的，然而却有温泉；火的质地本属炽热，但萧丘的火焰却是冷的；重的东西应该往下沉溺，但南海却存在飘浮着石头的山岗；轻的物体应该浮起，但牂牁却有的能沉下羽毛。『世间万物的种类，不能用一种标准来判定，事物的复杂就是这样，而且从古就有。

『有生命的动物之中没有比人更聪明伶俐的。拥有生命力的人类本应该相同，但是，人们的聪明、笨拙、邪僻、正派，美丽、丑陋、苗条、粗短、明净、肮脏、贞节、淫荡、缓慢、迅速、迟钝、敏捷、归附与舍弃等等所崇尚的，眼睛与耳朵所可欲追求的，其间已经有了天空和土壤、寒冰与炭火般的差别。那为什么独独怀疑仙人的特异正是不会与常人一样死亡呢？

【原文】

『若谓受气皆有一定，则雉之为蜃，雀之为蛤，壤虫假翼，川蛙翻飞，水NB22D）为蛉，荇苓为蛆，田鼠为鴽，腐草为萤，鼍之为虎，蛇之为龙，皆不然乎？

『若谓人禀正性，不同凡物，皇天赋命，无有彼此，则牛哀成虎，楚妪为鼋，枝离为柳，秦女为石，死而更生，男女易形，老彭之寿，殇子之夭，其可故哉？苟有不同，则其异有何限乎？

『若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。而浅识之徒，拘俗守常，咸曰世间不见仙人，便云天下必无此事。夫目之所曾见，当何足言哉？

『天地之间，无外之大，其中殊奇，岂遽有限，诣老戴天，而无知其上，终身履地，而莫识其下。形骸已所自有也，而莫知其心志之所以然焉。寿命在我者也，而莫知其修短之能至焉。况乎神仙之远理，道德之幽玄，仗其短浅之耳目，以断微妙之有无，岂不悲哉？

『设有哲人大才，嘉遁勿用，翳景掩藻，废伪去欲，执太璞于至醇之中，遗末务盂流俗之外，世人犹尠能甄别，或莫造志行于无名之表，得精神于陋形之里，岂况仙人殊趣异路。

【译文】

“如果禀性都有一定的规律，那么野鸡变成大蛤蟆、鸟雀变成蛤蜊，树中的壤虫能靠翅膀飞翔，河里的青蛙变成了鹌鹑并且飞腾，水蚕变成了蜻蜓，荇苓变成蛆虫，田鼠变成鹌鹑鸟，腐草变成萤火虫，鼍变成虎，蛇变成龙，都能变为事实吗？

“如果说人类一直禀受着纯正的天性，不同于凡俗的动物，并且上天给予人类以生命，就不会薄彼厚此，那么公牛哀号变成了老虎，楚国的老妇人变成了大鼋，枝离叔的胳臂肘上长出柳树，秦国的女子变成了石头，死者能够复生，男女相互变性，殷代贤大夫老彭的寿命很长，还是小孩时就死了，是怎么回事呢？既然是人与人之间存在着差别，那么这种差异又有什么限制呢？

“仙人可以不生病，是因为他们用药物滋养生命，用法术延长寿命，不受外界祸患的侵入，既能长生不死，又能青春永驻，如果能有养生的方法，就不会是一件难事。然而有些人见识浅短，拘泥世俗、墨守常规，认为仙人在世间是见不到的，还断说天下没有这样的事。凡夫俗子肉眼看到的东西，怎么能作为判断的依据的呢？

“天地间无边无际，其间奇奇怪怪的事物，是没有限度的。人们从出生到死亡一直是头顶天，脚踩地，却不知道天有多高，地有多厚。人拥有自己的形体，可也没有人知道自身的心理怎么会这样的原因；人的寿命掌握在自己的手中，但没有人能知道自己能活到多少岁，更何况通达物理、拜求成仙的幽深玄妙呢？依照自己粗浅的见识去判断世界万物细微玄妙的道理的有无，难道不是很悲哀的事吗？

“假如有人才能出众，睿智且通情达理、符合世道隐退世间而不被世人所用。炫目的光芒和华丽

美妙的文饰被他们隐藏，人为的努力被废除，私心杂念被抛弃，在最醇厚的环境中植入最淳朴的品质，把细琐繁杂的事务遗弃于世俗之外，很少能被世上的人鉴别，没有人培养超世的志向是在缺乏名声的环境下，得到脱俗的精神是在鄙陋的形容里，更何况神仙和普通的人民志趣完全不同，道路相差很远。

【原文】

『魏文帝穷览洽闻，自呼于物无所不经，谓天下无切玉之刀，火浣之布，及著《典论》，尝据言此事。其间末期，二物毕至。帝乃叹息，遽毁斯论。事无固必，殆为此也。陈思王著《释疑论》云，初谓道术，直呼愚民诈伪空言定矣。及见武皇帝试闭左慈等，令断谷近一月，而颜色不减，气力自若，常云可五十年不食，正尔，复何疑哉？

『又云，令甘始以药含生鱼，而煮之于沸脂中，其无药者，熟而可食，其衔药者，游戏终日，如在水中也。又以药粉桑以饲蚕，蚕乃到十月不老。又以住年药食鸡雏及新生犬子，皆止不复长。以还白药食白犬，百日毛尽黑。乃知天下之事，不可尽知，而以臆断之，不可任也。

【译文】

魏文帝曹丕见识多广，自称对于事物没有不晓得的。他曾经认为天下没有可切玉的刀剑，没有可以在火中洗涤的布匹，他撰写《典论》的时候，曾引经据典谈论此事。可是，在这之后不到一年，切玉的刀剑与火洗的布都被献了上来。魏文帝才叹息要马上毁掉前面的结论。陈思王曹植的《释疑论》说：刚开始谈论仙人道术时，都认为是愚昧的下民在说谎。等到魏武帝曹操作了个实验，他关闭左慈，让他不吃谷物将近一年，但容貌颜色没有改变，中气力量依然自如，并且还说他自己可以在五十

年内不吃东西，这才意识到有神仙方术，没有什么可值得怀疑的。

然后放到沸油锅中煎煮，那没有放药物的，煎熟了可以吃。吃过药的整天在沸油里游戏，恰似在水中一样。还有把桑叶涂抹上药味饲养蚕，蚕竟然活到十个月而不会变老。用永驻年华的药物去喂养小鸡和新生的狗崽，能够使它们停止发育而不再生长。用使白头发变黑的药喂白狗，一百天后狗的白毛就变黑了。可以知道一个人不可能知道天下所有的事情，凭着主观意识去判断的，是不可信的。

【原文】

『夫求长生，修至道，诀在于志，不在于富贵也。苟非其人，则高位厚货，乃所以为重累耳。何者？学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心。

『而帝王任天下之重责，治鞅掌之政务，思劳于万几，神驰于宇宙，一介失所，则王道为亏，百姓有过，则谓之在予。醇醪汩其和气，艳容伐其根核，所以翦精损虑削乎平粹者，不可曲尽而备论也。蚊噆肤则坐不得安，虱群攻则卧不得宁。四海之事，何祇若是。

【译文】

『追求长生不老，修行最高仙道的要诀在于立志而不在于富贵。如果不是有志之士，那么高贵的官爵，大量的财产，反而是增加累赘的缘故。恬愉淡泊，抛弃欲念，内视反听，像木雕泥塑般的无心于名利是学习仙道的方法。

『但是帝王承担着国家大任，治理一国大小事物，每天思维在万种公务中劳累转动，精神在古今四方飞驰。他们的一点点失误，就会损失先帝的正道，老百姓犯了错误，还得说『责任在我』。剪除精气，操作思虑，破坏平衡，削去精气的因素，如美酒佳酿会破坏身体的中和之气，美色将砍伐生命

的根基，不能完全说清，探究到底。即使是一些细小的事，像蚊虫叮咬皮肤，会令人坐立不安，虱子群起而攻之，也会令人睡卧不宁，更何况四海内的事务，又岂只是这些呢？

【原文】

『或得要道之诀，或值不群之师，而犹恨恨于老妻弱子，眷眷于狐兔之丘，迟迟以臻殂落，日月不觉衰老，知长生之可得而不能修，患流俗之臭鼠而不能委。何者？

『爱习之情卒难遣，而绝俗之志未易果也。况彼二帝，四海之主，其所耽玩者，非一条也，其所亲幸者，至不少矣。正使之为旬月之斋，数日闲居，犹将不能，况乎内弃婉娈之宠，外捐赫奕之尊，口断甘肴，心绝所欲，背荣华而独往，求神仙于幽漠，岂所堪哉？是以历览在昔，得仙道者，多贫贱之士，非势位之人。又栾太所知，实自浅薄，饥渴荣贵，冒干货贿，炫虚妄于苟且，忘祸患于无为，区区小子之奸伪，岂足以证天下之无仙哉？

『昔勾践式怒揖，戎卒争蹈火。楚灵爱细腰，国人多饿死。齐恒嗜异味，易牙蒸其子。宋君赏瘠孝，毁殁者比屋。人主所欲，莫有不至。汉武招求方士，宠待过厚，致令斯辈，敢为虚诞耳。栾太苦审有道者，安可得煞乎？

【译文】

『有的人得到道术中最为关键的一部分的诀窍，有的人幸运地遇上了出类拔萃的老师，却仍为离开老妻幼子而感到怅然不舍，好像狐狸、兔子对老巢丘墟恋恋不舍。岁月像流水，逐渐地接近死亡；时间如梭，慢慢地不觉得衰老。明显知道长生不死是可能的，但却不为此而苦行修炼；讨厌世俗像死老鼠似的追求，却不能抛弃。这是为什么呢？

『是因为与世俗一刀两断的志向很难见效，吝啬、习惯的欲情始终难以排遣的缘故啊！更别说秦皇与汉武两位皇帝，主宰着天下的一切，所以他们沉于溺玩赏的，亲近宠幸的，很多很多。只要让他们过几天清闲的居处，实行十天半个月的斋戒还做不到，更别说让他们舍弃宫内美貌的宠妃，放弃显赫威武的地位，让他们不吃美味佳肴，心不存杂念，抛弃荣华富贵，独自生活，到荒郊野漠去追求成仙，他们根本受不了。所以，从古到今，能求道成仙的，多是有志的贫贱的士人，而不是拥有权贵的人。还有，像奕太这样的小人，他只知道不停息地贪图荣华富贵，追求功名利禄，在苟且中狂妄吹嘘，毫无作为且忘记国家的忧患，他所知道的极少，根本就不可能证实天下没有神仙。

『古时候，士卒们为了越王勾践，为愤怒的青蛙凭轼而争着赴汤蹈火。中国很多人为了楚灵王喜欢细腰的美女而饿死。易牙为了齐桓公爱吃奇异的美味而蒸死了自己的孩子。毁形而亡的人排满屋子，就因为宋国君主赞赏为守孝而瘦弱的孝子。所以，只要是国王喜好的，没有臣子办不到的。汉武帝招募懂得方术的士人，并且过于宠溺，导致了这些人胡作非为，弄虚作假。栾太如果是知道并且具备了道术，还会被杀死吗？

【原文】

『昔王莽引《典坟》以饰其邪，不可谓儒者皆为篡盗也。相如因鼓琴以窃文君，不可谓雅乐主于淫佚也。噎死者不可讥神农之播谷，烧死者不可怒燧人之钻火，覆溺者不可怨帝轩之造舟，酗酱者不可非杜仪之为酒。岂可以栾太之邪伪，谓仙道之果无乎？是犹见赵高董卓，便谓古无伊周霍光。见商臣冒顿，而云古无伯奇孝已也。

『又《神仙集》中有召神劾鬼之法，又有使人见鬼之术。俗人闻之，皆谓虚文。或云天下无鬼神，

或云有之，亦不可刻召。或云见鬼者，在男为觋，在女为巫，当须自然非可学而得。

『按《汉书》及《太史公记》皆云齐人少翁，武帝以为文成将军。武帝所幸李夫人死，少翁能令武帝见之如生人状。又令武帝见灶神，此史籍之明文也。夫方术既令鬼见其形，又令本不见鬼者见鬼，推此而言，其余亦何所不有也。

『鬼神数为人间作光怪变异，又经典所载，多鬼神之据，俗人尚不信天下之有神鬼，况乎仙人居高处远，清浊异流，登遐遂往，不返于世，非得道者，安能见闻。而儒墨之家知此不可以训，故终不言其有焉。俗人之不信，不亦宜乎？

【译文】

『凡事不能一概而论。征者王莽引用《三坟》、《五典》来掩饰自己的奸邪，并不可以认为儒生都是偷窃政权的人。司马相如借助弹琴去引诱卓文君，也不能认为骄奢淫佚是高雅音乐偏重的功能。被噎死的人不能把原因归罪于神农氏首次播撒百谷；被烧死的人不能说是燧人氏发明钻木取火的缘故；翻船淹死的人不能怪罪轩辕造出了船只；因为狠命喝酒致疯的人不能迁怒杜康、仪狄酿造了酒浆。更不能因为栾太的奸邪妄为，弄虚作假，就认为仙道本来不存在。如果是这样，那么看到了如赵高、董卓之类的奸雄，就以为古代没有像伊尹、周公、霍光这样的忠臣。看到了像商臣、冒顿一类的逆子，就以为古时没有像伯奇、孝己这样的孝子。

『另外，凡俗的人听说《神仙集》里有召唤神仙、驱赶鬼魅的方术和让人看得见鬼怪的方法，却认为是弄虚作假的文章。有的人断定天下没有神和鬼，就算是有，也不能召唤和驱逐。也有人说，人们把能看见鬼怪的男女分别称为「觋」、「巫」。他们具有这种能力，应该来自于本能，而不是通过学

习能获得的。

『依据《汉书》和《史记》记载的齐国人少翁的故事，汉武帝让他做文成将军。汉武帝宠爱的李夫人死后，少翁能让武帝看到她，像活人一样。他还能让汉武帝看见灶神，这些在史书上都有明确地记载啊！方术不仅能让鬼魂现身，而且还能让原本看不到鬼魂的人看清鬼魂，照这么说，其他的方术没有做不到的。

『鬼神常常降临人世，变化出许多奇形怪状的样子，并且许多鬼魂的证据都被记载在古典籍经传中，但凡人总是否定天下有神仙鬼怪，何况仙人居高幽峻、遥远独处。如果不是学得道术的人，而是一般的凡夫俗子，是不能听到的，因为他们的清高与世俗的污浊完全不同，羽化后就离开肉体而离去，不再返回人间。而一些墨家儒家的门生知道鬼怪神仙不能作为规范，从始至终不能明了他们的存在。所以，世俗的人不相信有神仙鬼怪存在是有道理的。

【原文】

『惟有识真者，校练众方，得其徵验，审其必有，可独知之耳，不可强也。故不见鬼神，不见仙人，不可谓世间无仙人也。人无贤愚，皆知己身之有魂魄，魂魄分去则人病，尽去则人死。故分去则术家有拘录之法，尽去则礼典有招呼之义，此之为物至近者也。然与人俱生，至乎终身，莫或有自闻见之者也。岂可遂以不闻见之，又云无之乎？

『若夫辅氏报施之鬼，成汤怒齐之灵，申生交言于狐子，杜伯报恨于周宣，彭生托形于玄豕，如意假貌于苍狗，灌夫守田蚡，子义掊燕简，蓐收之降于莘，栾侯之止民家，素姜之说谶纬，孝孙之著文章，神君言于上林，罗阳仕于吴朝。

『鬼神之事，著于竹帛，昭昭如此，不可胜数。然而蔽者犹谓无之，况长生之事，世所希闻乎！望使必信，是令蚊虻负山，与井蟆论海也。俗人未尝见龙麟鸾凤，乃谓天下无有此物，以为古人虚设瑞应，欲令人主自勉不息，冀致斯珍也。况于令人之信有仙人乎！』

【译文】

『只有能识别真相才能考证和熟知各种方术，并通过方术去验证他们的存在，但也只能自己独自领悟，而不能强迫于人。所以，见不到神仙，找不到神仙，就能认为世间没有神仙了吗？无论是明智还是愚笨的人，都明白自身身上有魂魄，如若魂魄部分离开，人就会生病，如若完全离去人就会死亡，因此，魂魄离去一部分就产生了道士捕捉游魂的「拘录法」，魂魄完全离去就有了《仪礼》的招回亡灵的「招魂法」。魂魄是万物中最贴近人的了。但它与人们一同活着直到生命结束，但没有人能听到、看到魂魄。不能因为没有听见、看见魂魄就认为它不存在了。』

『至于在辅氏这个地方有着各式各样的鬼魂，有过结草报恩的鬼魂，成汤的鬼魂对齐国的侵略者发怒，中生的幽灵与狐突谈话，杜伯的幽灵向周宣王报仇，彭生将冤魂寄托在黑色的猪身上，如意往青色的狗身上寄寓冤魂，灌夫的魂魄仍守着田蚡，燕王被子义的魂魄打倒了，蓐收降临在草地，栾候止息百姓家，素姜阐述解说谶和纬，孝孙作文章，神君在上林苑谈论，罗阳到东吴朝作官。』

『以上种种鬼神的事例，在典籍中清清楚楚地记载着，多得数都数不尽。但那些遭受过蒙蔽的人还认为没有，更别说那些长生不老的道理很少被世人听见。如若希望人们肯定这些道理，好比让牛虻蚊子背起山冈，与坐井观天的青蛙谈论大海。世人总认为没有见过的东西便不存在。世人没有见过蛟龙、麒麟、鸾鸟、凤凰，就以为天底下没有这些动物。他们认为古人是为了让君主们自强不息，而编

造出这些符合君主的德行的天降祥瑞的现象，并且希望自己得到这些珍奇宝物，更何况想让世上的人都认同世上有神仙呵！』

对俗

【原文】

或人难曰：『人中之有老彭，犹木中之有松柏，禀之自然何可学得乎？』抱朴子曰：『夫陶冶造化，莫灵于人。故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视。知上药之延年，故服其药以求仙。知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年。』

『且夫松柏枝叶，与众木则别。龟鹤体貌，与众虫则殊。至于彭老犹是人耳，非异类而寿独长者，由于得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短折耳。人有明哲，能修彭老之道，则可与之同功矣。若谓世无仙人乎，然前哲所记，近将千人，皆有姓字，及有施为本末，非虚言也。若调彼皆特禀异气，然其相传皆有师奉服食，非生知也。

【译文】

有人指责说：『人类中有彭祖，就像树木中有松柏一样，他们禀承了天地的安排，难道可能通过人为地学习得到吗？』抱朴子答道：『天地自然界，有生命的万物中，人类是最为机智灵敏的。所以，人达到道术的低境界就能役使万物，得到高深道术就能长生不死。他们懂得，最好的药物能延年益寿，服用这些药物去追求仙境。仿效灵龟和仙鹤的指导去增加年龄，因为它们有长久的寿命。』

『再说松柏的枝叶与其它树木的有所差别，龟、鹤的形体也与其他鸟兽的完全不同。至于彭祖，他只是个人，只是由于他懂得了道术才长寿，并不是单独一个人寿命长久的异类，也不是命中注定

的。很多的树木不能仿效松柏，各种鸟兽也不能向龟、鹤学习，所以寿命短暂。但是人只要能够修炼像彭祖、老子的道术，就能像他们一样取得成效，因为人很聪明睿智。假如说世上没有神仙，但先前的哲人所记载的仙人就将近一千，而且都有姓氏字号，都有真正的实行方术的本末起始，这并不是假话。假如说他们都各自禀承特异的运气，但根据传说他们都有老师教导而且还吃神丹妙药，并不是天生就知道的。

【原文】

『若道术不可学得，则变易形貌，吞刀吐火，坐在立亡，兴云起雾，召致虫蛇，合聚鱼鳖，三十六石立化为水，消玉为粭，溃金为浆，入渊不沾，蹴刃不伤，幻化之事，九百有余，按而行之，无不皆效，何为独不肯信仙之可得乎！仙道迟成，多所禁忌。目无超世之志，强力之才，不能守之。其或颇好心疑，中道而废，便谓仙道长生，果不可得耳。

『《仙经》曰，服丹守一，与天相毕，还精胎息，延寿无极。此皆至道要言也。民间君子，犹内不负心，外不愧影，上不欺天，下不食言，岂况古之真人，宁当虚造空文，以必不可得之事，诳误将来，何所索乎！苟无其命，终不肯信，亦安可强令信哉！』

或难曰：『龟鹤长寿，盖世间之空言耳，谁与二物终始相随而得知之也。』抱朴子曰：『苟得其要，则八极之外，如在指掌，百代之远，有若同时，不必在乎庭宇之左右，俟乎瞻视之所及，然后知之也。

『《玉策记》曰，千岁之龟，五色具焉，其额上两骨起似角，解人之言，浮于莲叶之上，或在众蓍之下，其上时有白云蟠蛇。千岁之鹤，随时而鸣，能登于木，其未千载者，终不集于树上也，色纯白

而脑尽成丹。如此则见，便可知也。然物之老者多智，率皆深藏邃处，故人少有见之耳。

【译文】

『如果说道术是学不到的，那么有很多种事物变化形体、吐火吞刀、坐在立亡、兴云起雾、召唤虫蛇、集合鱼鳖，以及把三十六种石头一会儿熔化成水浆，将玉石消溶成糖浆，把金属崩裂成浆液，潜入深潭而身体不湿，踏上刀刃脚不受伤，变幻改形有九百多种，就是依照这些法术来实行的，每一个都见效了。那又为何只有不肯相信神仙是可以追求的呢？求仙之道修成正果很缓慢，而且在这个过程中，禁令也很多，自然，一般的人是很难持之以恒的。只有那些拥有超越凡人的志向，非凡的才能，才可坚持到底，求得仙道。有的人在这过程中犹犹豫豫，怀怀疑疑，自然就半途而废，就认为什么长生不死，什么求仙之道，根本就是虚无的，是不可能获得的。

『《仙经》上有最好的道理、首要的格言。它说：「吃了神丹妙药，保持专一的理念，就可与上天一块完毕；补偿精气，像胎儿般地呼吸，就可以延续寿命，无边无际。」人间有品行的人都能做到：不违背良心，不愧对外形，不欺骗上天，不改变承诺，更别说古时德高望重的道士，怎么会毫无凭证，瞎说假话，用不能肯定的事蒙骗后来的读者，为的是什么呢？要是没有这样的命运，一直也不能相信，难道能勉强使他们相信吗？』

有人又责怪说：『都说乌龟与仙鹤延年益寿，恐怕是世上之人的瞎说。因为有谁能从始至终地追随着这两种动物，并且确定它们的寿命呢？』抱朴子说：『要是知道其中的要点，就算是在极为遥远的地方，也好像是在自己的手掌心里；上世纪悠远的事，就好像在这个时代发生似的；不需要存在于距离最近的位置，等到眼睛能看到的地方，这样才能知道。

「《玉策记》里说了活到一千岁的乌龟的特征：具备各种颜色，从外形上看，额头上两骨突起，好像兽角，并且知道人的言语，它时而在莲叶上飘浮，时而在丛生的蓍草下隐藏，它们的上空常常会有白云旋回。同样，书上也记载了一千岁的白鹤的特征：随着时节鸣叫，会攀登树木，而没有达到一千年的白鹤一直都不能在树木上聚集。寿命较长的白鹤颜色雪白，脑袋完全是深红色的。这样的特征显现在人们的面前，一眼就能知道是老鹤。但长寿的动物比较有智慧，常常深深地隐匿，很少被人看见。」

【原文】

「按《玉策记》及《昌宇经》，不但此二物之寿也。云千岁松树，四边披越，上杪不长，望而视之，有如偃盖，其中有物，或如青牛，或如青羊，或如青犬，或如青人，皆寿万岁。又云，蛇有无穷之寿，猕猴寿八百岁变为猿，猿寿五百岁变为玃。玃寿千岁。

「蟾蜍寿三千岁，骐驎寿二千岁。腾黄之马，吉光之兽，皆寿三千岁。千岁之鸟，万岁之禽，皆人面而鸟身，寿亦如其名。虎及鹿兔，皆寿千岁，寿满五百岁者，其毛色白。熊寿五百岁者，则能变化。狐狸豺狼，皆寿八百岁。满五百岁，则善变为人形。鼠寿三百岁，满百岁则色白，善凭人而卜，名曰仲，能知一年中吉凶及千里外事。

「如此比例，不可具载。但博识者触物能名，洽闻者理无所惑耳。何必常与龟鹤周旋，乃可知乎？苟不识物，则园中草木，田池禽兽，犹多不知，况乎巨异者哉？

「《史记龟策传》云：江淮间居人为儿时，以龟枝床，至后老死，家人移床，而龟故生。此亦不减五六十岁也，不饮不食，如此之久而不死，其与凡物不同亦远矣，亦复何疑于千岁哉？

【译文】

『《玉策记》和《昌宇经》说：不仅是龟、鹤两种动物寿命长，还有千年的松树，上边不长树枝，而是向四边散布开，远远地看去，好似一个偃伏的盖子。其中有某些动物，有像青牛的，有像青羊的，也有像青犬和青人的，它们都能活到一万年。又说：蛇有无穷无尽的寿命，活到了八百年的猕猴会变成猿猴，活到五百年的猿猴则变成玃。玃的寿命长达一千年。

『蟾蜍有三千年的寿命，麒麟有二千年的寿命。马类中的腾黄，兽中的吉光，都能有三千年以上的寿命。「千岁鸟」与「万岁禽」，有着人脸鸟身，他们的寿命正如它们的名字一样。老虎、鹿、兔子三种动物的寿命都能达到一千岁，寿命达到五百岁的，毛色是白的。熊活上五百年就能发生变化。狐狸豺狼，寿命都能达八百岁，满五百年的，就容易变成人形。老鼠有三百岁的寿命，有一百岁寿命的，颜色会变白，它善于依顺人的意思预卜吉凶，被称为「仲」，能够知道一年内的吉凶与千里以外的事情。

『像这样的例子，不能一一载记。只能依靠广闻博识，能够指出碰到事物的名字，广收泛览的人根据事情的道理而不会迷惑罢了。为什么要常常举龟、鹤的例子，才能明了呢？仅使不能识群万物，就算园林菜地里极为普遍的草木，野外河沼中极为常见的鸟类与动物，也会有很多不认识，更不用说那些特殊的生物了。

『《史记·龟策记》记载：长江淮河间的居民，从孩童时起至衰老到死亡，一直都用乌龟支撑床榻，人死后，家人移开床，乌龟仍然活着。算算，乌龟不饮食不进水地活着至少也有五六十年了，这么长时间都没有死亡，可见它的生命力很强盛，与一般的动物差异很大，这样还能怀疑它的寿命可以达到

一千年吗？

【原文】

或曰：『审其神仙可以学致，翻然凌霄，背俗弃世，烝尝之礼，莫之修奉，先鬼有知，其不饿乎！』

抱朴子曰：『盖闻身体不伤，谓之终孝，况得仙道，长生久视，天地相毕，过于受全归完，不亦远乎？果能登虚蹑景，云举霓盖，餐朝霞之沆瀣，吸玄黄之醇精，饮则玉醴金浆，食则翠芝朱英，居则瑶堂瑰室，行则逍遥太清。先鬼有知，将蒙我荣，或可以翼亮五帝，或可以监御百灵，位可以不求而自致，膳可以咀茹华璚，势可以总摄罗酆，威可以叱咤梁成，诚如其道，罔识其妙，亦无饿之者。『得道之高，莫过伯阳。伯阳有子名宗，仕魏为将军，有功封于段干。然则今之学仙者，自可皆有子弟，以承祭祀，祭祀之事，何缘便绝！』

或曰：『得道之士，呼吸之术既备，服食之要又该，掩耳而闻千里，闭目而见将来，或委华驷而辔蛟龙，或弃神州而宅蓬瀛，或迟回于流俗，逍遥于人间，不便绝迹以造玄虚，其所尚则同，其逝止或异，何也？』

【译文】

有的人说：『我知道可以通过学习成为仙人，只是违背了世人，翻身腾越霄汉，那么就没有谁去修习尊奉祭祀的礼仪，死亡的先辈的鬼魂怎么不会饥饿呢？』

抱朴子说：『我听说，身体没有受到伤害就称为最忠诚厚道的孝道，更别说神仙的道术，生生息息，与天地永远互不相离，能长生不死，难道想要超过普通人的完完整整的人生不是很远很远的吗？

假如我可以用云彩作为车驾，把霓虹作盖，虚空任由我身登，日光任脚踩，天地的精华任我吮吸，朝霞的气息任由咀嚼。我住在堂室瑶琼中尽情享受，饮用玉石的溶液、黄金的琼浆，可以把翠绿的灵芝、大红的鲜花拿来吃，可以在太空境界中逍遥自在地行走。如果我祖宗的鬼魂知道这些事情，必定会因为我的事迹而觉得荣耀。有的获得神道的人，不追求名利地位，但名利地位却随自己到来；可以吃尽美味佳肴；拥有驾驭鬼神的权势；有着呼唤叱咤梁成的威武；还可以监临驾驭各种各样的神灵，辅佐三皇五帝发扬光大。如果真的可以腾越霄汉，背弃世人，学到了仙道，就算很难把仙道的妙诀全部领会，老祖先也不会饥饿的。

『老聃是个学道并得道的人，而老聃的仙道在得道人中是最高的。老聃有个儿子名叫宗，在魏出任当将军，有了功勋被策封在段干。既然是这样，现在学习仙道的人，不用担心，因为本来就能有门徒来继承祭祀。所以，绝对断绝不了祭祀的事务。』

有人说：『得道成仙的人，拥有了各种仙术与道法，并使之灵验。如学完吸呼吞吐的法术，具备了服用神丹妙药的妙诀，闭上眼睛能看到千里之外的事务，塞上耳朵还能听到千里之外的东西，有的人宁可驾驶蛟龙的銮舆，而抛掉华丽的车辆；有的人宁愿居住在蓬莱、瀛州这样的仙岛，也不愿留在神州大地；还有的人犹犹豫豫不立刻停止脚步，到达玄远的虚空，而总是徘徊在世俗中，逍遥在人世间。这些人中有的会离开人世，有的仍留在世上，各有各的决定，都互不相干，但他们却有着共同追求的目标，这是为什么啊？』

【原文】

抱朴子答曰：『闻之先师云，仙人或升天，或住地，要于俱长生，去留各从其所好耳。又服还丹

金液之法，若且欲留在世间者，但服半剂而录其半。若后求升天，便尽服之。不死之事已定，无复奄忽之虑。正复且游地上，或入名山，亦何所复忧乎？

『彭祖言：天上多尊官大神，新仙者位卑，所奉事者非一，但更劳苦，故不足役役于登天，而止人间八百余年也。又天：古之得仙者，或身生羽翼，变化飞行，失人之本，更受异形，有似雀之为蛤，雉之为蜃，非人道也。人道当食甘旨，服轻暖，通阴阳，处官秩，耳目聪明，骨节坚强，颜色悦泽，老而不衰，延年久视，出处任意，寒温风湿不能伤，鬼神众精不能犯，五兵百毒不能中，忧喜毁誉不为累，乃为贵耳。

『若委弃妻子，独处山泽，邈然断绝人理，块然与木石为邻，不足多也。昔安期先生龙眉宁公修羊公阴长生，皆服金液半剂者也。其止世间，或近千年，然后去耳。笃而论之，求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于地上也。若幸可止家而不死者，亦何必求于速登天乎？若得仙无复住理者，复一事耳。彭祖之言，为附人情者也。』

【译文】

抱朴子说：『老师曾经对我说过：仙人不一定都要居住同一地方，有的仙人居住在大地上，有的仙人却升入天空。他们有着一个共同点：长生不死，所以可以根据他们的兴趣爱好选择留住或离去。另外，仙人想暂时留在人世，服用「还丹金液」只须一半的份量，余下另外一半。如果想升入天空就把「还丹金液」全部吃完。既然已经长生不死了，不再需要为死亡担忧。那么留在人间或升入空中或隐匿名山，又有什么值得忧患呢？

『彭祖说：天上不仅有新的仙人，还有很多老的神仙和官员，这些据有老资格的官员很尊贵，神

仙很威严。而那些新修道成仙的人，地位低微，要更加辛苦地服役供奉的事很多，不值得匆匆忙忙地登天临界，而是在人间停留八百多年。彭祖还说：古代学成仙道的人变化很大，有的失去人的本质，身上长出了羽毛和翅膀，变化各种形式飞行，像鸟禽一样。有的好像麻雀变成大蚌，野鸡变为哈蜊似的，变成了不同于人类的东西，完全失去了正道。人的正道，论形本应当双眼明亮，两耳灵敏，骨骼坚强，不会因为寒冷、温暖、厉风、潮湿之气而受伤害；论饮食，应当吃美味佳肴，喝甘琼浆露；容颜恬静愉快，年老时不会衰朽，延年益寿，所以各种兵器，万种毒药伤害不了他，各种鬼神精怪不能侵犯他，喜、怒、哀、乐、美誉与毁谤都牵连不了他；另外，人的正道还应当有正常的性交，处于高官爵位，夏天穿薄衣，冬天穿厚服；出仕为官或退隐山林都根据自己的意愿，这才是最为可贵的啊！

『但有些并不值得称道如：抛弃妻儿子女，独自去深山湖畔幽居，孤独地与不知人情的树木与不通人性的石头作邻居，远远地与人的本性隔绝。仙人中有古代的安期先生、龙眉宁公、修羊公与阴长生等人，服用「还丹金液」一半的剂量，留在人间将近一千年才离去。明确地说，追求长生不死的仙道的人本来并不认为天庭会比大地更好，而匆匆忙忙地升入虚空，只是珍视的欲望而已。要是有那么好的运气可以长生不死地留在家中，为什么要匆匆忙忙地早日升入虚空中呢？要说到得道成仙的人没有条件留在人间，那就是另外一回事了。彭祖以上所说，多么地合乎人们的情理啊！』

【原文】

或问曰：「为道者当先立功德，审然否？」抱朴子曰：「有之。《按玉钤经中篇》云，立功为上，除过次之。为道者以救人危使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。

『欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。行恶事大者，

司命夺纪，小过夺算，随所犯轻重，故所夺有多少也。凡人之受命得寿，自有本数，数本多者，则纪算难尽而迟死，若所禀本少，而所犯者多，则纪算速尽而早死。

『又云，人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。若有千一百九十九善，而忽复中行一恶，则尽失前善，乃当复更起善数耳。故善不在大，恶不在小也。虽不作恶事，而口及所行之事，及责求布施之报，便复失此一事之善，但不尽失耳。

『又云：积善事未满虽服仙药，亦无益也。若不服仙药，并行好事，虽未便得仙，亦可无卒死之祸矣。吾更疑彭祖之辈，善功未足，故不能升天耳。』

【译文】

有人问道：『树立道德功勋是追求仙道的人首先要做的，对吗？』抱朴子说：『对的。』《玉铃经·中篇》记载：建立道德功勋是追求仙道的人最好的一个条件，免除过错为第二。而功德中对把人救出危难，使人避开了灾难，保护人们于疾病面前，使他们不白白地死去作为最好的。

『忠、孝、和、顺、仁、信是想要得道成仙的人的根本。品德行为不良，做坏事不能得道成仙。即使努力学习道术，但不加修养品德行为，不能长生不死。如果做了大坏事，司命神就会夺去他一纪三百天的生命，坏事做得小的，就会扣夺一算三天的时间。扣去的寿命的长短，依所犯错误的轻重；犯的错误重，扣去的寿命就长，犯的过错小，扣去的寿命就短。凡世间的人接受命运，获得寿辰的数量本来就多的，就很难渡完纪算，要很久以后才死去，如果禀受的命运与寿辰本来就很少，而犯的过错很多，就会很快地过尽纪算而过早夭折。

『所以，凡世间的人接受命运，获得寿诞的数量本来就有限。要想修成地仙，要做三百件好事，

人如果想修成天仙，就必须做一千二百件好事，在一千二百件事中人要有一件坏事，那一千百九十九件好事就无用了，又必须重新开始累积好事；做好事不论有多大，做坏事也不分有多小，只要有一件是坏事，就前功尽弃了。也有这种情况：每每炫耀自己做的好事，并索求回报，但不干坏事，这样这一次做的好事就丧失了，只是不会毁了以前做的好事。

『又说：不断地做好事，而不服用药物，即使马上成不了仙，也不会有暴死的灾祸；如果服用丹药，但做的好事还没有达到一定的数量，也不会得道成仙。所以我怀疑彭祖不能升入天境，是不是因为善事还没有做够一定数量呢？』

至　理

【原文】

抱朴子曰：『微妙难识，疑惑者众。吾聪明岂能过人哉？适偶有所偏解，犹鹤知夜半，燕知戊巳，而未必达于他事也。亦有以校验，知长生之可得，仙人之无种耳。

『夫道之妙者，不可尽书，而其近者，又不足说。昔庚桑胼胝，文子釐颜，勤苦弥久，及受大诀，谅有以也。

『夫圆首含气，孰不乐生而畏死哉？然荣华势利诱其意，素颜玉肤惑其目，清商流徵乱其耳，爱恶利害搅其神，功名声誉束其体，此皆不召而自来，不学而已成，自非受命应仙，穷理独见，识变通于常事之外，运清鉴于玄漠之域，寤身名之亲疏，悼过隙之电速者，岂能弃交修赊，抑遗嗜好，割目下之近欲，修难成之远功哉？夫有因无而生焉，形须神而立焉。

『有者，无之宫也。形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居

矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无反期，既朽无生理，达道之士，良所悲矣！轻璧重阴，岂不有以哉？

『故山林养性之家，遗俗得意之徒，比崇高于赘疣，方万物乎蝉翼，岂苟为大言，而强薄世事哉？诚其所见者了，故弃之如忘耳。是以遐栖幽遁，韬鳞掩藻，遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声，涤除玄览，守雌抱一，专气致柔，镇以恬素，遣欢戚之邪情，外得失之荣辱，割厚生之腊毒，谧多言于枢机，反听而后所闻彻，内视而后见无朕，养灵根于冥钧，除诱慕于接物，削斥浅务，御以愉慔为乎无为，以全天理尔。』

【译文】

抱朴子说：『深奥精妙的道术让人不容易理解，所以使很多人都怀疑它的真实性。我的才智非常平庸，比不上精明通达的世人。只是像仙鹤知道半夜来临，燕子知道戊巳这一天一样，片面地对仙道之术有些理解罢了，却不一定能真正明白其他的事理。此外，经过实际的验证，真正懂得了长生不老的真实性，而仙人并没有仙种。

『仙道的玄妙是非常深奥的，并不是语言所能够描述的，而仙道中的浅近的道理，对大家阐述又没有什么价值。过去老子的弟子庚桑和文子都是手足长茧、面色黝黑的平常人，他们经过很长时间的勤奋努力，才得到了仙道中高妙的口诀，这是有原因的啊！

『凡是那些长着圆形的头颅，吸呼元气的人，谁不喜欢生存而害怕死亡呢？然而，世俗中的富贵荣华、权势利益、如仙美女、谐和的雅音、利益得失和名声荣誉引诱了他们的本意，迷住了他们的眼睛，扰乱了他们的耳朵，约束了他们的身体，使他们不能投入仙道的修行当中。而这些都是人与生俱

来的天性，不必招致，更毋需学习。所以，他们是很难修炼成功仙道，因为他们深究事物的道理，并有自己独到的见解，在不平凡的事物外能明白事物变通的规律，在玄渺的区域里运用鉴赏的能力，去权衡身体和虚名之间的轻重得失，并且喜欢哀悼时间如闪电般的迅速，不能放弃日常的交往，修养远大的目标，压抑和遗弃爱好，割舍眼前的欲望。

『「有」是靠着「无」而存在的，「形」是凭着「神」才成立的，「有」是「无」的房屋，「形」是「神」的住宅。所以，如果要使水不会流失，就要保证堤岸不被崩坏。如果蜡烛燃烧完了，火也就会随之熄灭。人的身体困倦劳疲，神志就会飞散，元气衰竭人的生命就要终止。树木的根枯萎了，那么树叶就不再青绿。凡是失去就不会再拥有，枯萎了就不会再复生，因此，明白道术的道士真正地懂得「得」与「失」之间的道理而感到悲哀；不注重凡世间的功名利禄、荣华富贵，而注重光阴的飞逝是有原因的。

『所以，那些修身养性身居山林的大师将高贵比作多余的疣痤，把万物看得轻如蚕翼，能够放弃俗务，真正地置身于俗世之外。这并不是我信口胡说，这的确是因为他们真正地明了其中的道理，所以才远离它们，就跟忘了一样。所以，他们多住在远离俗世、深幽高远的地方，尽力掩盖文藻，尽力排除从自身所来的世俗的压力和干扰，固守精思，抱守一道，专一元气，达到柔弱，用安恬的心境来驱走喜、怒、哀、乐给自己带来的侵扰，将得失荣辱看成身外之物，割舍和忍受浓美的滋味带来的诱惑，此时，当你在回头听时，你所听到的才会透彻；深入去观察，才会达到深入明晰的程度；在飘渺空远的造化中培养元神；从世俗的事务中摆脱出来，从而保全天然的理性罢了。

【原文】

『乃吹吸宝华，浴神太清，外除五曜，内守九精，坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以炼形，采灵液于金梁，长驱白而留青，凝澄泉于丹田，引沈珠于五城，瑶鼎俯爨，藻禽仰鸣，瑰华擢颖，天鹿吐琼，怀重现于绛宫，潜九光于洞冥，云苍郁而连天，长谷湛而交经，履蹑乾兑，召呼六丁，坐卧紫房，咀吸金英，晔晔秋芝，朱华翠茎，晶晶珍膏，溶溢霄零。

『治饥止渴，百痾不萌，逍遥戊巳，燕和饮平，拘魂制魄，骨填体轻，故能策风云以腾虚，并混与而永生也。然梁尘之盈尺，非可求之漏刻，山霤露洞彻，非可致之于造次也。患于闻之者不信，信之者不为，为之者不终耳。夫得之者甚希而隐，不成者至多而显。世人不能知其隐者，而但见其显者，故谓天下果无仙道也。』

【译文】

『至于元气之花的咀嚼与吮吸，沐浴情怀在高妙的太清仙气之中，人可以珍惜五星的内蕴于身外；持守九窍的精华于身内。关闭穴窍，将本身的意念坚守在下丹田，把心思持护住，使思想在上丹田处集结。在明堂穴引来日、月、星之光，为了修炼形体而飞取胎息，在牙齿之间采擢口中的津液，如果这样长时间坚持下去，就会达到返老还童、延年益寿的目的。在丹田处凝结精气，引来内丹到脐下。美玉一样的上丹田向下而燃烧起来，艳丽的脾脏向上鸣响呼叫，异常美丽的内丹之花抽出骨朵，上天的肾脏白鹿吐出琼浆玉液，怀着重大的规范到赤红的心房里，在幽暗的洞岩穴潜藏绚灿的光芒，茫茫的气息和天宇相连结，鼻腔深深并且交错，六丁神被意念经过头顶肾间召唤来，坐卧在紫房穴里，咀嚼呼吸着金色的内丹之花，像秋天的灵芝闪耀的内丹、翠绿的茎干、朱红的花朵，从半空中降

下充溢的似珍奇的脂膏一样的元气。

『这能使饥饿和口渴得到治疗和中止，使百病不生，在真正的道趣中逍遥，畅饮太平，享受中和，拘控三魂六魄，使得体轻骨充，从而才能够驾御风云，飞上虚幻的空间和混沌的天地一道长生不老。但是，事物的形成并不是朝夕之间就能够完成的，令人担心的是，有人听说了这件事却不相信，相信的人又不去施行，有真正实行的又不能做到有始有终。天下的人之所以称天下本来就没有仙道，是因为真正求得仙道的人非常隐密，而求不到的却很多，世上的人不明白这个道理。』

【原文】

抱朴子曰：『防坚则水无漉弃之费，脂多则火无寝曜之患，龙泉以不割常利，斤斧以日用速弊，隐雪以违暖经夏，藏冰以居深过暑，单帛以幔镜不灼，凡卉以偏覆越冬。

『泥壤易消者也，而陶之为瓦，则与二仪齐其久焉。柞酒速朽者也，而燔之为炭，则可亿载而不败焉。辕豚以优畜晚卒，良马以陟峻早毙，寒虫以适己培寿，南林以处温长茂，接煞气则雕瘁于凝霜，值阳和则郁蔼而条秀。物类一也，而荣枯异功，岂有秋收之常限，冬藏之定例哉？

『而人之受命，死生之期，未若草木之于寒天也，而延养之理，补救之方，非徒温暖之为浅益也，久视之效，何为不然？而世人守近习隘，以仙道为虚诞，谓黄老为妄言，不亦惜哉？夫愚夫乃不肯信汤药针艾，况深于此者乎？皆曰，俞跗扁鹊和缓仓公之流，必能治病，何不勿死？又回，富贵之家，岂乏医术，而更不寿，是命有自然也。乃责如此之人，令信神仙，是使牛缘木，马逐鸟也。』

【译文】

抱朴子说：『围水的堤防坚固了，水就不会因为渗漏而产生浪费，如果要想使火不熄灭，就要有

充足的灯油，宝剑保持锋利是因为不经常使用它，斧头很快破钝是因为天天使用，隐藏的积雪因为没有被阳光照射才能经历夏天而不融化，储存在深处的冰块才可以度过酷热的夏天，绢帛因为缠绕着铜铙而燃烧不着，平凡的花因为斜倒覆盖而能够越过寒冬。

陶器可以与天地共享长久，但陶器的前身泥土却是很容易消解的，木炭可以亿万年存在，但是柞筷却是很快腐朽，辕下的小猪因为喂得好，并得到了良好的养护而能活很长时间，好的骏马由于过度劳累而过早地死亡，能加倍长寿的虫豸主要是有适宜它们生存的环境，南方的树林碰到萧杀的寒气，就会在凝结的冰霜中凋零，但在温暖的环境中就会长期繁荣茂盛 所以，事物的种类是一样的，但事物的繁荣和衰退是不一样的，难道有秋收冬藏的规律吗？

当然，人类是有生命的，生死的规律不能像草木夏存冬枯那样的明显并有一定的规律，而且延年益寿、补全救命的方术，也不能像温和的气候对于草木那样的简单，但使人延年益寿的方法，为什么不能这样呢！可是庸俗的人只能看到眼前，目光狭隘，认为求仙的道术是虚幻的不切合实际的，还认为黄帝老子的说法是狂妄的，这不是很可惜的吗？愚笨的匹夫就连汤药针艾都不相信，更别说比这更深奥的道理了！他们说命运有自然规律，因为富贵的人家不缺乏医术，但比平常人活的时间还短俞跗、扁鹊、医和、医缓、仓公如果真的能治病的话，那么为什么仍会死去呢？所以如果要求他们相信神仙，那真有些强人所难了，好比让牛爬树，让马追鸟。

【原文】

抱朴子曰：「召魂小丹三使之丸，及五英八石小小之药，或立消坚冰，或入水自浮，能断绝鬼神，禳却虎豹，破积聚于腑脏，追二竖于膏肓，起猝死于委尸，返惊魂于既逝。夫此皆凡药也，犹能

令已死者复生，则彼上药也，何为不能令生者不死乎？

『越人救虢太子于既殒，胡医活绝气之苏武，淳于能解颅以理脑，元化能刳腹以浣胃，文挚愆期以瘳危困，仲景穿胸以纳赤饼，此医家之薄技，犹能若是，岂况神仙之道，何所不为？

『夫人所以死者，诸欲所损也，老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。今道引行气，还精补脑，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。今医家通明肾气之丸，内补五络之散，骨填枸杞之煎，黄耆建中之汤，将服之者，皆致肥丁。漆叶青蓁，凡弊之草，樊阿服之，得寿二百岁，而耳目聪明，犹能持针以治病，此近代之实事，良史所记注者也。』

【译文】

抱朴子说：『召魂小丹、三使之丸、五英八石等都是些平凡的药物，但它们却能使冰立刻消融，丢入水中自身飘浮，能够断绝鬼神的干扰，除去虎豹的侵扰，在腑脏里破除积聚的食物，到膏肓里排除病魔，使猝然死亡的尸体立起，让受惊的游魂返回。这些都是些平常的药物，却起到起死回生的作用，那么更好的药物，为什么不能起到长生不死的效果呢？

『张仲景穿透胸膛放入红色的药饼，文挚故意耽误约好的期限而治疗了危险的困厄，扁鹊在虢太子已经殒灭的情况下救治了他，元化能剖开腹腔去洗涤肠胃，断气的苏武被胡地的医生治活，淳于敢剖开头颅去清理大脑，这些都是行医的人的细小的技巧，尚且能起到起死回生的效果，那么神仙的道术又有什么做不到的呢？

『因为人有欲望，衰老，疾病，风冷袭击，邪气干扰，毒药中伤，所以人总是要死，但人要免除

以上这六种侵害就要依天理，守禁忌，佩带着符节印玺，导引肢体，运动真气，弥补大脑，起居饮食有节制，凡是伤害生命的因素，都要远离。现在的医生用骨填枸杞汁、通明肾气丸，黄蓍建中汤和内补五络散来给人食用，使这个人身体强壮起来。樊阿活到了两百岁，而且耳聪目明，还能够拿起针去给别人治疗疾病，就是服用了漆叶青这种平凡草木，这是优良的史官所记载的近代的实在史事』。

微　旨

【原文】

抱朴子曰：『余闻归同契合者，则不言而信著；途殊别务者，虽忠告而见疑。夫寻常咫尺之近理，人间取舍之细事，沈浮过于金羽，皂白分于粉墨，而抱惑之士，犹多不辨焉，岂况说之以世道之外，示之以至微之旨，大而笑之，其来久矣，岂独今哉？夫明之所及，虽玄阴幽夜之地，豪厘芒发之物，不以为难见。苟所不逮者，虽日月丽天之昭灼，嵩岱干云之峻峭，犹不能察焉。

【译文】

抱朴子说：『我听说目标一致、志趣相投的人，就是不明确地说，信义也是显而易见的；道路不同、各有所求的人，虽然忠心禀告，也会被怀疑。那些道理浅近得如同在咫尺之间，不过是人世间一些何去何从的小事，沉浮分明，超过了黄金和羽毛，如白粉黑墨一样黑白明晰，但那些士子被疑惑包围，尚且不能分清很多俗事，何况对他们说解凡尘之外的理论，对他们出示极其细微的宗旨呢？那种认为这是夸大其词从而讥讽的态度，不是一天两天，哪里只是现在才这样呢？凡是视力所能看到之人，虽然是玄远幽深、阴暗如晦的地方，哪怕一毫一厘如麦芒、头发那样细微的事，也能看到。如果是昏聩之人，虽然如日月附著于天般辉煌灿烂，如嵩山岱岳耸入云霄般陡峭巍峨，也不能察看。

【原文】

『黄老玄圣，深识独见，开秘文于名山，受仙经于神人，蹶埃尘以遣累，凌大遐以高跻，金石不能与之齐坚，龟鹤不足与之等寿，念有志于将来，愍信者之无文，垂以方法，炳然著明，小修则小得，大为则大验。然而浅见之徒，区区所守，甘于荼蓼而不识蓼蜜，酣于醨酪而不赏醇醪。知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法，知饮食过度之畜疾病，而不能节肥甘于其口也。知极情恣欲之致枯损，而不知割怀于所欲也。余虽言神仙之可得，安能令其信乎？』

或人难曰：『子体无参午达理，奇毛通骨，年非安期彭祖多历之寿，目不接见神仙，耳不独闻异说，何以知长生之可获，养性之有徵哉？若觉玄妙于心得，运逸鉴于独见，所未敢许也。夫衣无蔽肤之具，资无谋夕之储，而高谈陶朱之术，自同猗顿之策，取讥论者，其理必也。抱痼疾而言精和鹊之技，屡奔北而称究孙吴之算，人不信者，以无效也。』

【译文】

『黄帝、老子是玄远的圣哲，他们的见识深远独到，在名山里发掘出神秘的文章。从仙人那里得到了成仙的经典，步履匆匆地踏着尘埃丢弃拖累，跨越太空步入高天，金属和石头无法与他们比坚硬，神龟与仙鹤不足同他们比长寿，想到有志者会寻线索而来，怜悯信道者没有文章可遵循，所以才流传下这种方法给后人做借鉴，直到今天依然灿烂而鲜明，小作修炼就有小的收获，花大力气修养就有大的收益。然而见识短浅的人们所拥有的只是小小的一点，以为荼寥甘甜，却不知蜜糖的甜美，醉倒在薄酒、醋浆中，却不能鉴赏醇酒。虽然知道爱惜生命，却不懂得养生之道；知道害怕死亡，却不寻求长生不死的妙方；明明知道暴饮暴食会造成疾病，却不知在口中节制美味佳肴。明知纵情声色会

招致枯损，却不奉行节欲之道。鉴于这种情况，我虽然说可以求得神仙，他们又怎么能相信呢？』

有的人对抱朴子发难说：『您的身体并没有纵横交错的体纹、发达的肌理奇异的毛发、通彻的骨相，年龄也并不像安期生、彭祖那样有经历多年的长寿，眼睛又不能看见神仙，耳朵也不能单独听到奇异的说法，凭什么知道可以获得长生不老，又怎么让我们信服养性修仙是有根据的呢？如果说您内心领悟到了玄妙的道理，独自发现了高超的见解，那我可不敢苟同。您没有遮蔽肌肤的服装，过着朝不保夕的生活，却高谈富豪巨商陶朱公的方术，自以为与猗顿的计策相同，理所当然要招致讥讽批评。好比自身染着积久难治的病症，却自夸精通医和、扁鹊的医术，屡吃败仗还自称深谙孙子、吴起的谋略，人们没有见到实际效果，当然不相信了。』

【原文】

『或本性戆钝，所知殊尚浅近，便强入名山，履冒毒螫，屡被中伤，耻复求还。或为虎狼所食，或为魍魉所杀，或饿而无绝谷之方，寒而无自温之法，死于崖谷，不亦愚哉？夫务学不如择师，师所闻素狭，又不尽情以教之，因告云。为道不在多也。夫为道不在多，自为已有金丹至要，可不用余耳。然此事知之者甚希，宁可虚待不必之大事，而不修交益之小术乎？

『譬犹作家，云不事用他物者，盖谓有金银珠玉，在乎掌握怀抱之中，足以供累世之费者耳。苟其无此，何可不广播百谷，多储果疏乎？是以断谷辟兵，厌劾鬼魅，禁御百毒，治救众疾，入山则使猛兽不犯，涉水则令蛟龙不害，经瘟疫则不畏，遇急难则隐形，此皆小事，而不可不知，况过此者，何可不闻乎？』

【译文】

『有的人本性愚笨，所懂得的又很浅薄，就急于进入名山，践踏和冒犯毒虫，多次被损伤，又不好意思返回。导致有的被虎狼吃掉，有的被鬼魅杀死，有的饥饿，却没有断绝五谷的方法，寒冷却没有自求温暖的方法，死在深山峡谷，这不是很愚蠢的吗？致力于学道的人，不能无师自通，但有些老师所知道的不仅狭窄，还不尽心尽力地教导学生，只告诉他们说：学习道术不必学得多。而学习道术不必学得多，是指在已经拥有了最重要的金丹术的情况下，可以不用其他的方法了。但这一点懂得很少，却白白等待不可能实现的大事，而不去修炼能普遍带来好处的小道术，这样做对吗？

『譬如说理家过日子，因为拥有金银财宝，而且已经掌握在自己手中，足以供几代人消费了，所以不必从事其他事务。如果没有这些珍宝，怎么能不广泛地播种百谷，多多地储备果类蔬菜呢？所以，断绝谷物，回避兵刃，抑制鬼魅，抵御百毒，治病救命，进入深山，才能不被猛兽侵犯；渡过江河，能不被蛟龙伤害；经历瘟疫，能无所畏惧；遇到急难，能隐藏形体。这些虽都是小事，但却不能不知晓，更何况胜过这些的大道术更得去了解了。』

【原文】

『然览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞陷阴贼，如此乃为有德受福于天，所作必成，求仙可冀也。

『若乃憎善好杀，口是心非，背向异辞，反戾直正，虐害其下，欺罔其上，叛其所事，受恩不感，弄法受赂，纵曲枉直，废公为私，刑加无辜，破人之家，收人之宝，害人之身，取人之位，侵克贤

者，诛戮降伏，谤讪仙圣，伤残道士，弹射飞鸟，刳胎破卵，春夏燎猎，骂詈神灵，教人为恶，蔽人之善，危人自安，佻入自功，坏人佳事，夺人所爱，离人骨肉，辱人求胜。

【译文】

『然而，纵观各类道术的戒律，没有不说到追求长生不死的人，一定要积累善事，建立功德，对万事万物慈悲为怀，用自己的心推想别人的心，不伤害昆虫，以别人的吉祥为快乐，怜悯别人的痛苦，在别人急难时赈济他，救人于穷困之中，手不伤害生灵，嘴不劝勉祸事，见到别人有所得如同自己有所得，见别人有所损失如同自己有所损失，不把自己看得很高贵，不自己称誉自己，不嫉妒超过自己的人，不谄媚阴险的贼人，这样才叫有德行，从上天那里接受福荫，那么做事一定成功，而才有希望求习神仙之道。

『如果憎恶善良，喜好杀生，口是心非，翻脸不认账，反对正直的人，虐待迫害比自己地位低的人，欺哄蒙骗比自己地位高的人，玩忽职守，知恩不报，蔑视法律，收受贿赂，放纵理屈者，冤枉正确的，损公肥私，对无罪者施加刑罚，破坏别人的家庭，收受人家的珍宝，残害别人的身体，谋取别人的地位，侵犯贤能，诛杀投降者，诽谤仙人圣哲，残害道士，用弹子射杀飞鸟，挖出牲畜的胎儿，击破禽鸟的蛋卵，春天、夏天焚烧原野打猎，咒骂神灵，教人作恶，遮掩别人的优点，使别人危险而自己安全，窃取别人的成绩作为自己的功劳，破坏别人的好事，夺取别人的爱物，离散人家的骨肉，侮辱别人从而压倒他们。

【原文】

『取人长钱，还人短陌，决放水火，以术害人，迫胁尪弱，以恶易好，强取强求，掳掠致富，不

公不平，淫佚倾邪，凌孤暴寡，拾遗取施，欺绐诳诈，好说人私，持人短长，牵天援地，咒诅求直。

『假借不还，换贷不偿，求欲无已，憎拒忠信，不顺上命，不敬所师，笑人作善，败人苗稼，损人器物，以穷人用，以不清洁饮饲他人，轻秤小斗，狭幅短度，以伪杂真，采取奸利，诱人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。

『凡有一事，辄是一罪，随事轻重，司命夺其算纪，算尽则死。但有恶心而无恶迹者夺算，若恶事而损于人者夺纪，若算纪未尽而自死者，皆殃及子孙也。诸横夺人财物者，或许其妻子家口以当填之，以致死丧但不即至耳。其恶行若不足以煞其家人者，久久终遭水火劫盗，及遗失器物，或遇县官疾病，自营医药，烹牲祭祀所用之费，要当令足以尽其所取之直也。

【译文】

『借取别人大量的钱财，却只赔还人家很少的数量，决水放火，设方术害人，胁迫瘦小虚弱的人，用坏的东西换取别人好的，强行夺取强行索要，掳掠别人的财物达到自己的富足，不讲公平，淫逸邪僻，欺凌孤寡之人并对他们施以暴力，拾取别人遗失的财物，收取别人的施舍，诳诈欺骗，喜好说人家的私事，一旦抓住别人的短处，就扯天攀地，用诅咒去掩盖理亏，借东西不归还。

『借债不偿还，私欲苛求没有休止，憎恶拒绝忠诚和信义，不依顺上级的命令，不尊敬师长，讥笑别人作的好事，损坏别人的禾苗庄稼，破坏别人的器物，造成别人的财用穷尽，用不清洁的东西给别人吃喝，卖东西用轻秤小斗，窄幅面、短尺寸，以假乱真，牟取利润，骗别人的钱财，凌越井栏，跨过灶头，早晨高歌，夜间号哭等。

『这些事中只要有一桩，就是一重罪过，根据事情性质的轻重，司命削夺他们的「算」和「纪」，

「算」尽就会死去。如果因为有邪恶的行为损害了别人被夺去「纪」，如果被罚的时光还没受尽就自行死亡的，就会祸及自己的子孙。那些蛮横夺取别人财物的人，上天就会算计他的妻子儿女或家里其他人来补足受祸殃的时光，乃至死亡，只是死亡不会马上到来而已。如果他的邪恶行为不足以祸及自己的家人，不久的将来总会遭到水火之灾或被人偷盗，或丢失东西，或者遇到县官生病，自己购买医药，烹杀牲口祭祀所耗费的钱财，总会使他把获得的钱财都赔上去。

【原文】

『故道家言枉煞人者，是以兵刃而更相杀。其取非义之财，不避怨恨，譬若以漏脯救饥，鸩酒解渴，非不暂饱而死亦及之矣。其有曾行诸恶事，后自改悔者，若曾枉煞人，则当思救济应死之人以解之。

『皆一倍于所为，则可便受吉利，转祸为福之道也。能尽不犯之，则必延年益寿，学道速成也。夫天高而听卑，物无不鉴，行善不怠，必得吉报。羊公积德布施，诣乎皓首，乃受天坠之金。蔡顺至孝，感神应之。郭巨煞子为亲，而获铁券之重赐。

『然善事难为，恶事易作，而愚人复以项托伯牛辈，谓天地之不能辨臧否，而不知彼有外名者，未必有内行，有阳誉者不能解阴罪，若以荠麦之生死，而疑阴阳之大气，亦不足以致远也。盖上士所以密勿而仅免，凡庸所以不得其欲矣。』

或曰：『道德未成，又未得绝迹名山，而世不同古，盗贼甚多，将何以却朝夕之患，防无妄之灾乎？』抱朴子曰：『常以执日，取六癸上土，以和百叶薰草，以泥门户方一尺，则盗贼不来；亦可取市南门土，及岁破土，月建土，合和为人，以著朱鸟地，亦压盗也。

【译文】

『所以道家说，枉杀别人，是用兵刃来杀自己。那些谋取不义之财，不顾忌别人的怨恨，譬如用腐臭的干肉充饥，饮鸩止渴，不是不会解决暂时的温饱，而是死亡也紧随着来到了。至于那些曾经做过坏事，后来自己改过了，如果曾经枉杀了人，就应设法救济应该死的人来解救自己。如果无故夺取别人的财物，就应当施与贫困者来解脱自己。如果曾强加罪于人，就应当推荐贤人来解救自己。

『要多做好事，加倍补偿自己的过失，才可享受吉祥福荫，转祸为福。如果能完全不再犯这些过错，则必定会益寿延年，学道也很快成功了。苍天虽高高在上，听闻却很低卑，凡是人间琐事没有不明察的，因此坚持行善事，一定会有好报的。如像晋代羊祜积善修德，到了白发满头的年纪，上天降下金雨赏赐他。蔡顺有至孝之心，感动天神帮助他。郭巨为孝顺父母打算活埋自己的儿子，而获得了可以世代享受特权的铁券。

『可是好事难做，坏事易做，愚笨的人用项托、伯牛的例子来证明天地不能分辨好坏，却不知那些人虚有其名，并无内在的品行，从表面上被人赞誉，但却不能解脱私底下的罪孽，如果以荠麦冬生夏枯这一反常的生死来怀疑阴阳大气的规律，也不足以用到远大的事业上。这大概就是上等人士所以勤勉努力而免于灾祸，凡夫俗子不能如愿的缘故吧？』

有人说：『仙道修不成，又不能到名山去隐居，而且现在的世风也不同于古代，盗贼很多，那么怎样躲避飞来的横祸，又怎样预防一定会来的灾祸呢？』抱朴子回答：『应当在执日，用甲寅这天的土，掺和着柏叶薰草，来涂抹门户，方圆一尺抹好，盗贼就不会来；也可以把市南门取的土，背离太岁那天取的土，月建那天取的土，混合在一起制作成人形，放在南方朱雀之地，这也能镇制盗贼。』

【原文】

或曰：『愿闻真人守身炼形之术。』抱朴子曰：『深哉问也。夫始青之下月与日，两半同升合成一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如桔，中有嘉味甘如蜜，子能得之谨勿失。既往不追身将灭，纯白之气至微密，升于幽关三曲折，中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒，渊乎妙矣难致诘。此先师之口诀，知之者不畏万鬼五兵也。』

或曰：『闻房中之事，能尽其道者，可单行致神仙，并可以移灾解罪，转祸为福，居官高迁，商贾倍利，信乎？』抱朴子曰：『此皆巫书妖妄过差之言，由于好事增加润色，至令失实。或亦奸伪造作虚妄，以斯诳世人，隐藏端绪，以求奉事，招集弟子，以规世利耳。夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。

『其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患。若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年。而俗人闻黄帝以千二百女升天，便谓黄帝单以此事致长生，而不知黄帝于荆山之下，鼎湖之上，飞九丹成，乃乘龙登天也。黄帝自可有千二百女耳，而非单行之所由也。

『凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。是以古人恐人轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。玄素谕之水火，水火煞人，而又生人，在于能用与不能耳。大都知其要法，御女多多益善，如不知其道而用之，一两人足以速死耳。彭祖之法，最其要者。其他经多烦劳难行，而其为益不必如其书。人少有能为之者。口诀亦有数千言耳。不知之者，虽服百药，犹不能得长生也。』

【译文】

有人说：『我想听见得道者持守自身、修炼形体的方术。』抱朴子说：『这个问题问得很深刻。先师的口诀说「原始的蓝天下，有月亮与太阳，两部分共同升起合二为一。从玉池中出来进入金房，有弹丸样大小，像橘子那样金黄，中间有美妙的滋味，像蜜糖一样甜，你如果能得到它，一定要谨慎地保护，不要丢失。一旦失去就找不回来了，自身也会被毁灭，纯白而细密的气体，升腾在丹田幽关的曲折处，中丹炼成辉煌无比，固定在生命的门户形体就不会消失，深邃高妙难以打破砂锅问到底」。这个道理懂得的人不怕各种鬼怪和千般兵器。』

有人问：『我听说房中之术完全懂得的人，可以单独施行此术而达到神仙境界，并且可以转移灾祸、解除罪恶，变祸为福，为官将步步高升，作生意的，能加倍营利，这话是真的吗？』抱朴子说：『这些都是巫书中装神弄鬼、胡说八道的言论，再由好事者添枝加叶，致使造成了失实的情况。有的也可能是奸诈者编造的假话，来欺骗世人，藏头去尾，断章取义，去寻求追随者，然后招集弟子，来坑蒙世人的利益罢了。阴阳交接的方术，高明的可以治疗小病，低劣的只能避免体虚消耗而已。『那效用本是有限的，怎么能有带来求仙得道而且能避祸得福的效果吗？人不能不进行阴阳相交，不然会带来疾病祸患。但如果要放纵性欲，恣意享乐，不能有所节制与疏导，就又会减损生命。擅长这种法术的人，能够节制泄精，补益大脑，蓄养精锐，使肠胃血液充实，到金池中采回玉液，到丹田穴引来神、气、意，使得人虽衰老但有美好的姿色，保持他所禀持的天年直至终老。而世人听说黄帝凭借与一千二百个女子发生性关系而成仙，就以为黄帝只是凭着这件事而得以长生不老，却不知道黄帝在荆山下，鼎湖上，飞炼九丹，才乘蛟龙升入天庭的。黄帝自然可以拥有一千二百名女子，但并不

只是行房中术就可以了。

『但是服食一千种药物，靠着牛、羊、猪肉的供养，却不懂得房中术的，也不会有所增益。所以古人害怕人们放纵情欲，因此美化这种说法，也是不可以完全相信的。如果用水和火来比喻玄女、素女的方术，那么水火能使人死亡，却又能使人生存，在于能够运用和不能运用了。大凡人们都知道只要掌握主要的方法，男女交合就越多越好，如果并不懂这种道术却胡乱施用，与一两人交合就可招致死亡。在彭祖的方法中，这是最主要的。其他经典大都繁杂难以实行，它们带来的好处，不一定像书上写的那样。很少有人能具体施行房中术的，口诀也只有几千字。但不懂得这些，即使服用各种药物，仍然不能求得长生不死啊。』

释滞

【原文】

或问曰：『人道多端，求仙至难，非有废也，则事不兼济。艺文之业，忧乐之务，君臣之道，胡可替乎？』抱朴子答曰：『要道不烦，所为鲜耳。但患志之不立，信之不笃，何忧于人理之废乎？长才者兼而修之，何难之有？内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平。』

【译文】

有些人就问，说：『每个人的义务是有许许多多的，然而要去寻求神仙的道法是太难了，如果要求的太多，那么事情就很难都能把它做好，所以为人处事应该有所放弃才行。文章经典的研究学习，快乐的事情或是忧愁烦恼的事情，君主和臣民之间的一切道义，这些事情怎么可以去代替它呢？』抱朴子就回答道：『以道术而言，主要的道术其实并不是想像的那样复杂繁琐，要真正去操作的只是很

少的一部分。只是担心一个人的目标能不能确立，信心是不是很深厚，哪里还用得着去担心废弃人的义务呢？那些兼修并炼才能丰富的人，对这些又有什么难处呢？在外面，内藏而不外露；对待自己，注重养生之道。如果一个人能去修身养性，那样就可以使这个人自身能得到很好的涵养，来更好地去治理好国家，那样就会使国家能太平无事，呈现国泰民安的盛况。』

【原文】

『世之谓一言之善，贵于千金然，盖亦军国之得失，行己之臧否耳。至于告人以长生之诀，授之以不死之方，非特若彼常人之善言也，则奚徒千金而已乎？

『设使有困病垂死，而有能救之得愈者，莫不谓之为宏恩重施矣。

『今若按仙经，飞九丹，水金玉，则天下皆可令不死，其惠非但活一人之功也。黄老之德，固无量矣，而莫之克识，谓为妄诞之言，可叹者也。』

抱朴子曰：『欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行气，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓卒而尽知也。

『虽云行气，而行气有数法焉。虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，方乃告其要耳。

【译文】

『世间的人经常谈论说：有时说的一句话比千两黄金还贵重，但是这样的话大概也只不过指的是一个国家在军事上的成与败，或者是自己利益的得与失罢了。至于把长生的诀窍和不死的方法传授给别人，这样就不仅仅和平凡的世俗之人说的那样的价值千金的话一样，又怎么能说它的价值只值千两

黄金而已呢？

『假如说有一位被病痛折磨的将要死的人，而又有一位能够将这个将死的人救活的人，那么就没有人不去宣扬说治好将死的人的病的人是有厚重、恩德的施予。

『如果按照神仙经书上所说，能炼成「九转」神丹，把玉石和黄金都能炼成水，若是能够使得天下的人都能避免死亡，那么能够使天下人避免死亡的恩德就不仅仅是能够使一个人存活的功德了。黄帝和老子的这种恩德是无与伦比的，也是无法估量的，但是却没有任何一个人能够去分辨与识别，还以为这是荒诞不可思议的话语，这样确实是可叹啊！』

抱朴子说：『如果想要去追求那神仙的道术，学习道术只要学到道术的最主要的旨趣就可以了，这种主要的旨趣就在于精蕴的宝藏，吃那些神丹大药和行气就足够了，无须要其他更多的东西了。但是在这三种事情上是有了解深或浅的区别的，如果没有好的先生去教授，又没有经过刻苦地去学习，那么也不会在很短的时间内就能够了解的。

『就拿行气来说，只行气就又有好多种方法。虽说只谈房中之术，但在房中之术中浅近的就有上百种。哪怕你只来谈论吃药物这一小点，服药物的方法，大致地算一算也有上千种。如果一开始就拿这些方法来传授给其他人，就应该都要从最浅显的地方逐渐到深奥的理论去传授。如果被传授的人非常的刻苦用功，有志向，不松懈就可以知道的，那样才能够去告诉那人的那些要领。

【原文】

『予从祖仙公，每大醉及夏天盛热，辄入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭炁胎息故耳。房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之

一事耳。

『此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。

『人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病；故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者也。

『玄、素、子都容成公彭祖之属，盖载其麁事，终不以至要者著于纸上者也。志求不死者，宜勤行求之。余承师郑君之言，故记以示将来之信道者，非臆断之谈也。余实复未尽其诀矣。一途之道士，或欲专守交接之术，以规神仙，而不作金丹之大药，此愚之甚矣。』

【译文】

『我的祖先葛仙公，当他喝醉酒或在夏天炎热的时候，他就进入深谷的最底部，呆在那里一天多才出来，那是因为他能进行胎息，能闭塞元气的缘故。房中的秘术其实有十几种专类，有的可以用来延年增寿，有的可以去采阴补阳，有的也可以用作治病的功效或补救损伤，它主要是在于补养头脑和归还精蕴的事而已。

『如果吃了很名贵的丹药，但是却不懂这个要领，也不能够有长生不老的身体，其实这种道法乃是得道成仙的真人用口耳相传授的，本来是不应该写出来的，但考虑到如得不到这个要领就无法长生不老，所以无奈就写下来供后人学习领悟。

『所以人们不能够完全去断绝性交，若阴阳不能够交合，那么就会导致闭塞不通的毛病来；因此男女之间如果不性交，丈夫若没妻子，而妻子没有丈夫，都会导致生病不长寿。但是若是放纵了性欲，就会损伤身体，减少寿命。只有进行恰到好处的性交，那样才可能不损害自己的身体。若是没有

获得口头妙传的道术，那么，在施行房中采补术中很难不伤身体的，就连一万个人中也都找不出一个不伤身体的人。

『彭祖、子都、容成公、素女、玄女这些人，只大概的记下了房中采补之术，但是始终都没有把最主要的部分记录在书上。一心想寻求长生方法的人，应该刻苦勤奋地去施行和追求。我得到郑先生的教诲，所以我把这些记下来，以提供给那些信奉道的人去参考，这些并不是我主观的乱谈胡说。其实我也没有学透道术的诀要。如果寻求仙道的人只去学习一种道术，只去想要持守着男女交欢的法术去学仙道，而不去炼丹治药，实在是难以想象的愚蠢了。』

【原文】

抱朴子曰：『道书之出于黄老者，盖少许耳，率多后世之好事者，各以所知见而滋长，遂令篇卷至于山积。古人质朴，又多无才，其所论物理，既不周悉，其所证按，又不著明；皆阙所要而难解，解之又不深远，不足以演畅微言，开示愤悱，劝进有志，教戒始学，令知玄妙之途径，祸福之源流也。

『徒诵之万遍，殊无可得也。虽欲博涉，然宜详择其善者，而后留意，至于不要之道书，不足寻绎也。末学者或不别作者之浅深，其于名为道家之言，便写取累箱盈筐，尽心思索其中。

『是探燕巢而求风卵，搜井底而捕膳鱼，虽加至勤，非其所有也，不得必可施用，无故消弃日月，空有疲困之劳，了无锱铢之益也。进失当世之务，退无长生之效，则莫不指点之曰：彼修道如此之勤，而不得度世，是天下果无不死之法也；而不知彼之求仙，犹临河羡鱼，而无网罟，非河中之无鱼也。

【译文】

抱朴子说道：『道教的书籍刚开始是出自老子和黄帝之手，其实是很少的一部分，大部分都是以后的那些好事的人，用自己所见所闻和各自所了解却以老子和黄帝之名所写的，以至于到后世这些道教书籍太多了。古时候的人性情质朴，但大部分人都没有很好的才华，那些人所谈到的事物情理，既不显著明确，也不周详完备；大多数都缺少那些着重点，所以难以被别人所能了解，即使是理解了，但也是不够深入的，他们所论述的无法能够宣扬畅达微言大义，无法启发人们的思路，把想说但是却无法说出的话说出来，也谈不上去鼓舞激励那些有志向的人，教育劝戒那些初学的人，使他们能够了解玄妙方法的途径和福祸的源流。

『若是那样哪怕是背诵它成千上万遍，也是一点也没有收获的。若是有人想要再广泛地去阅读，那样也应该去选择好一点的书去专心地学习专研。至于那些并不重要的道教的书籍，就应该不值得被后人所翻看学习了。有些初学的人只要认为是道家的言辞，就不管它是好书还是些不值得去看的书，都去把它抄录收藏起来，成筐成箱地积累，但是却不能去区别这些书籍的作者是有才华的还是无才华的，而去一心一意地在书中思索寻求道术。

『这就好像是去掏乌鸦的窝寻求凤凰的蛋，在井底里去寻找鲤鱼一样，虽然是勤奋刻苦的去专研学习，但是所学到的并不是他想要学到的东西，另外所学到的也是无用的东西，白白地浪费了许多时间，还被弄得心力憔悴、疲倦不堪，到头来一点也没有得到好处。这些人若是往后看，没有得到长生不老的成效，若往前看又没有经营世事的能力。这样就难免被人说：他这样勤奋刻苦的去修习道术，却还不能得道成仙，原来天下果然是没有什么长生不死的仙法了；但却不知道这个人所谓寻求仙道法

术，好比是俯下身子看河中的游鱼，虽然想得到它，但是苦于没有鱼网捕捉它，并不是河中没有鱼一样的道理。

【原文】

『又五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事，有可承按者也。但暗诵此经，而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子庄子关令尹喜之徒，其属文笔，虽祖述黄老，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。

『或复齐死生，谓无异以存活为徭役，以殂殁为休息，其去神仙，已千亿里矣，岂足耽玩哉？其寓言譬喻，犹有可采，以供给碎用，充御卒乏，至使末世利口之奸佞，无行之弊子，得以老庄为窟薮，不亦惜乎？』

或曰：『圣明御世，唯贤是宝，而学仙之士，不肯进宦，人皆修道，谁复佐政事哉？』抱朴子曰：『背圣主而山栖者，巢许所以称高也；遭有道而遁世者，庄伯所以为贵也；轩辕之临天下，可谓至理也，而广成不与焉；唐尧之有四海，可谓太平也，而偓佺不佐焉，而德化不以之损也，才子不以之乏也。

【译文】

『另外还有，五千字虽然是出自于老子，但是那些都是些平平常常的议论和大概的方略而已，五千字里完全没有完整的事理，和想供给学者可以遵循的线索。若是只知道去暗暗地背诵这种书籍经典，却得不到主要的道术，那都是徒劳无功的，更何况还有那些不及老子的这本书的书呢？至于说到庄子、关令尹喜、文子这般人，他们这些人的思路和文笔，虽然是遵照老子、黄帝那样虚无玄妙，完

全没有那些至理名言，有的只是些演示主要的宗旨罢了。

『有时那些人把生存和死亡同等相论，他们说生存和那些服劳役是没有什么区别的，而却把死亡看成是休息之类的内容，他们这些人和仙道之术相距太遥远了，所以他们这些根本就不值得去欣赏。他们那些寓言和譬喻，还有些可以去借鉴的，但那也是些只字片语以备零碎地使用，去充当突然间的缺乏，所以致使在人间世道衰败的时候，那些无才无德的小人、坏蛋，能够拿庄子和老子作为借口，那岂不是太可惜了吗？』

有人这样说道：『贤明君主在治理他的国家的时政时，很重视那些有才能的人，而那些学道求仙的，却不肯到朝廷里做官，那么如果人们全部都去学道修炼，那么国政又有谁来辅佐呢？』抱朴子说道：『如果背弃离开贤明的国君而去到深山中隐居修炼的人，那是巢父或许有所称赞的；遇到太平盛世而却躲避世上的人，那是庄伯所称道的人；在轩辕氏作为君主的时候，那时可以算得上是太平盛世了，但是广成子却不去辅佐他；在唐尧充当君主的时候，也可以算得上是国泰民安了，但偓佺却不去参与。这个时候，在国家之中并不因为没有他们在德泽教化方面而减损，也并不因为没有他们，有才华的人就缺少了。

【原文】

『天乙革命，而务光负石以投河，姬武翦商，而夷齐不食于西山；齐桓之兴，而少稷高枕于陋巷；魏文之隆，而干木散发于西河；四老凤戢于商洛，而不妨大汉之多士也；周党麟跱于林薮，而无损光武之刑厝也。

『夫宠贵不能动其心，极富不能移其好，濯缨沧浪，不降不辱，以芳林为台榭，峻岫为大厦，翠

兰为细床，绿叶为端幙，被褐代衮衣，薇藿当嘉膳，非躬耕不以充饥，非妻织不以蔽身，千载之中，时或有之。

『况又加之以委六亲于邦族，捐室家而不顾，背荣华如弃迹，绝可欲于胸心，凌嵩峻以独往，侣影响于名山，内视于无形之域，反听乎至寂之中，八极之内，将遽几人？而吾子乃恐君之无臣，不亦多忧乎？』

【译文】

『殷汤推翻夏朝的时候，务光这个人却投河自尽；周武王打败商军，灭掉商朝的时候，有伯夷和叔齐在西山上绝食而死；在齐桓公兴盛的时代，而少稷却在穷街陋巷里高枕而卧；魏文侯在兴盛的时候，段干木这个人却在西河里游泳。以上这些例子就是说虽然他们就像是凤凰一样隐居在山水之间，但是并不因为他们而妨碍了其他的有志或有才华的人；周党这个人就像麒麟一样地隐居在山水之间，但却并不损伤汉武帝的法规和制度。

『至于那些高官厚禄也不能去打动他们的心，无论怎么富有也不会改变他们的爱好，而他们以沧浪之水去洗涤帽子缨，也不能降低他们的身份，也难以来辱没他们。那些人却以野草、树林去作舞榭歌台，以那些高山峻岭来作高楼大厦，用树叶来作他们的帷幕，用兰草作为他们的床铺，把野菜和豆叶当作美味来享用，把最破的褐衣当成最华贵的龙袍来穿，他们如果饥饿就亲自耕作，他们穿衣服必须是自己的妻子织成的布，不然就认为不能遮蔽身体了，像这些人在上千年之中，就不时会有一些的。

『所以更何况加上那些被自己家族所抛弃的亲人，他们在心胸内断绝了各种私欲，毫无顾惜地背

弃荣华富贵，也不怕去做那些有损伤家族名誉的事情，自己登上高山独来独往，在大山之中以影为伴以回声为知音，反转往来，听见最寂静的境界，对内，看到的是没有形迹的领域，那么像这种人在整个世界上，能有几个呢？而你却害怕贤明的君主没有忠诚的良臣去辅助，那岂不是太过于多虑了吗？』

明本

【原文】

或问儒道之先后。抱朴子答曰：『道者，儒之本也；儒者，道之末也。先以为阴阳之术，众于忌讳，使人拘畏；而儒者博而寡要，劳而少功；墨者俭而难遵，不可遍循；法者严而少恩，伤破仁义。唯道家之教，使人精神专一，动合无形，包儒墨之善，总名法之要，与时迁移，应物变化，指约而易明，事少而功多，务在全大宗之朴，守真正之源者也。

『而班固以史迁先黄老而后六经，谓迁为谬。夫迁之洽闻，旁综幽隐，沙汰事物之臧否，覈实古人之邪正。其评论也，实原本于自然，其褒贬也，皆准的乎至理。不虚美，不隐恶，不雷同以偶俗。

『刘向命世通人，谓为实录；而班固之所论，未可据也。固诚纯儒，不究道意，玩其所习，难以折中。夫所谓道，岂唯养生之事而已乎？《易》曰：立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。

『又曰：《易》有圣人之道四焉，苟非其人，道不虚行。又于治世隆平，则谓之有道，危国乱主，则谓之无道。又坐而论道，谓之三公，国之有道，贫贱者耻焉。

【译文】

有人问儒家和道家，谁先谁后。抱朴子回答说：『儒家的根本是道家；道家的枝末是儒家。若说到阴阳之道，有太繁多的忌讳，让人不仅拘束而且还畏惧；然而儒家学派虽然博学但是很少有要点，虽然辛苦劳累但收效很小；墨家学派虽然节俭，但是很难去遵循，不能够去完全照办；法家学派虽然严厉，但是恩德很少，能使仁义道德被伤害。因此只有道家学派的教化，能使人精神专一，在行动分合方面没有什么形迹，所以道家既包含着墨家、儒家的优点，也概括了法家、名家的要旨，能随着时势的演变，也可伴随着事物的变化，道家的要点简约，很容易理解，而事务虽很少，但功劳却能有很多，本原淳朴被道家尽力保全，是一门真正的源头学说。

『司马迁把黄帝、老子的学说放在前面，把儒家六经放在后面，因此班固就认定司马迁是错误的。司马迁有博闻强识、旁及隐微的学问，他淘汰事物的善恶，去核实古人的邪恶正派。司马迁以自然为本去评论，他的褒贬，却能够切中最为重要的道理。不去吹捧优点，也不去隐藏邪恶，不以雷同来取悦世俗。

『一代博学的刘向，都认为司马迁的著作是实情记录；因此班因对司马迁的评论是不可作为凭据的。班固纯属于纯笃的儒生，他无法去深究道家意旨，耽玩在他所熟悉的学问里，因此他看问题很难得公正。现在我所说的「道」字，它不仅仅只是养生的内容，《易经》上说：「形成天的道，分为阴和阳两种；形成地的道，分成柔和刚两种；仁和义是人立身的道。」

『又说：「《易经》上记载着四种圣人之道。」若不是适当的人，那么道就不会轻易地显现。另外还有兴旺而太平的世道，被称作为有道；危急的国家、淫乱的君主就被称作为无道。还有，坐在那里

谈论道的，就被称作为三公；若国家有道，那么那些贫贱的人就应该感到羞耻。

【原文】

『凡言道者，上自二仪，下逮万物，莫不由之。但黄老执其本，儒墨治其末耳。今世之举有道者，盖博通乎古今，能仰观俯察，历变涉微，达兴亡之运，明治乱之体，心无所惑，问无不对者，何必修长生之法，慕松乔之武者哉？

『而管窥诸生，臆断瞽说，闻有居山林之间，宗伯阳之业者，则毁而笑之曰，彼小道耳，不足算也。嗟乎！所谓抱萤烛于环堵之内者，不见天光之焜烂；侣鲉虾于迹水之中者，不识四海之浩汗；重江河之深，而不知吐之者昆仑也；珍黍稷之收，而不觉秀之者丰壤也。今苟知推崇儒术，而不知成之者由道。

『道也者，所以陶冶百氏，范铸二仪，胞胎万类，酝酿彝伦者也。世间浅近者众，而深远者少，少不胜众，由来久矣。是以史迁虽长而不见誉，班固虽短而不见弹。然物以少者为贵，多者为贱，至于人事，岂独不然？

『故藜藿弥原，而芝英不世；枳棘被野，而寻水间秀；沙砾无量，而珠璧甚尠；鸿隼屯飞，而鸾凤罕出；虺蝎盈薮，而虬龙希觌；班生多党，固其宜也。

【译文】

『由此可见，凡是论及到道的，在上就会有天、地，而在下就会有万物万事，无所不包含的』。这些只有老子、黄帝才把持着根本，而儒家和墨家只去治理枝末而已。现在世人所去称赞的有道之人，也只不过是些博古通今，能知天文也懂得地理的人，他们历经过变故，善于处理细微，知道那些兴旺

的时运，也明晓大治和紊乱的国体，他们内心没有疑惑，有问必答，那么这些人又何必去修炼长生不死的方术，又何必去羡慕赤松子和王子乔的那种生活方式呢？

『儒生们仅从小小的事例来窥探就主观地判断，盲目地乱说，听说有的人效法老子的事业去居住在山林之中，就去诋毁嘲笑他们，说那只不过是渺小的道术而已，又能算得了什么。唉！这正像是在土墙之内拿着一只萤烛一样的蜡烛，却看不到灿烂的天光；在脚迹坑里的水中与小鱼小虾为伴，却不知道四海的浩瀚无际；也好像是只看到江河的深邃，但却不知道发源它们的是高峻的昆仑；虽然重视黍稷的收获，但却不知道是丰厚的土壤才养育了它们。虽然知道推崇儒术，但却并不知道它们是道家所形成的。

『所谓道，就是陶铸百家，形成天地、生育着万物、酝酿着规律的。世间有很多浅薄短见的人，那些有深远见识的人却很少，像这样寡不敌众已是由来已久的事了。因此司马迁虽说是正确的，但却并没有被世人所称誉，而班固虽说是以多为贱，以稀为贵，但若是反映在人类的事情上，难道就不是如此吗？

『灵芝不显于世是因为藜藿满地都是；若是荆棘蔽野，那么乔木只能偶尔挺拔；沙粒太多了，玉璧、珍珠就会特别少；鹰雁聚飞，那会使凤凰很少出现；蜥蜴与蛇遍布沼泽，就会使虬龙难得出现；应和班固的人很多，确实是有一定的道理的。

【原文】

『夫道者，内以治身，外以为国，能令七政遵度，二气告和，四时不失寒燠之节，风雨不为暴物之灾，玉烛表升平之徵，澄醴彰德治之符，焚轮虹霓寝其祆，穑云商羊戢其翼。

『景耀高照，嘉禾毕遂，疫疠不流，祸乱不作，堑垒不设，干戈不用，不议而当，不约而信，不结而固，不谋而成，不赏而劝，不罚而肃，不求而得，不禁而止，处上而人不以为重，居前而人不以为患，号未发而风移，令未施而俗易，此盖道之治世也。』

【译文】

『所谓道，就是对内可以去修养自身，若是对外就可以去治理国家时政。道能够使日月五星都能够去遵循法度，阴阳二气也能表现出中和，四季也不会违反冷暖的时节，风雨也不会去残害万物。四季和顺，是作为太平盛世的征兆；而甘泉醴水，作为去表彰那些德行的象征，焚轮虹霓中没有妖气，不会兴起暴风乌云，商羊鸟也会收敛起它的羽翼。

『艳阳高照，嘉禾旺盛，断绝瘟疫，祸乱也不会发生，无须要去设置沟堑堡垒，不必使用盾牌和戈戟，无须去争议就可以达到恰当，守信却无需去约定，不要去结盟就会牢固，不须要去计划就会成功，不去奖赏就得到鼓舞，不去处罚却就会整肃，不去追求却会得到收获，不去禁令却能得到中止，身居高位时，人们不会认为权势太重，处在前面的时候，人们却不会认为那是忧患；还没发出号令，风气就变化；习俗在法律还未施行时就改变。这大概就是道能正常运行的世道。

【原文】

『外物弃智，涤荡机变，忘富逸贵，杜遏劝沮，不恤乎穷，不荣乎达，不戚乎毁，不悦乎誉，道家之业也。

『儒者祭祀以祈福，而道者履正以禳邪。儒者所爱者势利也，道家所宝者无欲也。儒者汲汲于名利，而道家抱一以独善。儒者所讲者，相研之簿领也。道家所习者，遣情之教戒也。

『夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸于未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也，小异之理，其较如此，首尾汙隆，未之变也。』

【译文】

『道家的事业是将万物看成身外之物，抛弃智慧，排除并洗涤机心，忘却并放弃富贵，杜绝劝勉，遏止沮丧，不因为仕途不畅就忧虑，不由于显达而感到荣耀，不因为被诋毁而伤感，不由于美誉而喜悦。

『儒生用祭祀的方法来祈求福佑，而道术以符合天地规律来攘除邪恶。儒生所喜爱的是世俗权力，道士所珍惜的是没有私心没有欲念。儒生斤斤计较于名誉利益，道士抱定真一独自体会善行。儒生所讲习的是相互切磋的典籍，道士所诵读的是禁戒放遣情怀的教义。

『道这个东西，当它有所作为时，善于自我修养而成就事业；当它隐藏时，善于在人们不争斗时取得别人得不到的东西；当它治国时，善于在灾祸未发生时消灭它；当它施行时，善于救济万物而不彰显德行；当它运动时，善于用心智体察民情；当它安静时，善于谨慎而不觉烦闷。道家之所以成为诸子百家的君长，仁义的祖宗就是这个道理。儒道两家略有差异的地方大致也在此，无论怎样评头论足，谈高道低，也是无法改变它们的差异。』

仙 药

【原文】

抱朴子曰：《神农四经》曰，上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，

行厨立至。又曰，五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹馀粮，各可单服之，皆令人飞行长生。又曰，中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟。

又《孝经·援神契》曰，椒姜御湿，菖蒲益聪，巨胜延年，威喜辟兵。皆上圣之至言，方术之实录也，明文炳然，而世人终于不信，可叹息者也。

仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹馀粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫黄，次则石饴，次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、象柴，一名托芦是也。或云仙人杖，或云西王母杖，或名天精，或名却老，或名地骨，或名苟杞也。

【译文】

抱朴子说：据神农氏的四部医疗著作中记载：『最上乘的药物能够使人身体健康，延年益寿，升天后可以位列仙班成为神仙，在天地之间自由的游荡，万事万物听从自己的使唤，身体上长出了羽毛，当想要酒水食物时它们就立刻出现在眼前。』接着写道：『石芝、木芝、草芝、肉芝和菌芝等五种灵芝以及可以服食的丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹余粮，每种都是可以单独服用的药物，并且它们都可以使人在空中自由飞行且长生不老。』书中又写道：『中等的药物可以调整人的身体和心理，下等的药物不但可以治愈疾病，而且可以使毒物害虫不敢靠近，猛兽不敢侵犯，凶猛的瘴气不敢肆意流动，各种各样的妖怪都躲避闪让。』

在《孝经·援神契》中写道：『秦椒、生姜都是可以抵御风寒和潮湿的食物，而菖蒲可以使人心智更加聪慧，巨胜有利于身体健康，可以延长生命，威喜可以使人避开兵器。』以上这些都是圣明的

至理名言，道家术士的真实记录，书籍上写得明明白白、清清楚楚，人们一目了然，但世上的人们却始终不相信，这太令人感到惋惜了！

仙药中的上品是丹砂，其次是黄金，再次是白银，然后是各种各样的灵芝，接着是五种玉器，第六位的是云母，第七位的是珍珠，第八位的是雄黄，第九位的是太乙禹余粮，第十位的是石中黄子，第十一位的是石桂，十二位的是石英，十三位的是石脑，十四位的是石硫黄，十五位的是石饴，十六位的是曾青，最后分别是松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、象柴，别称是『托芦』。有的人又称呼它为『仙人杖』，或者叫『西王母杖』，或者叫『天精』，或者叫『却老』，或者叫『地骨』，或者叫『枸杞』。

【原文】

天门冬，或名地门冬，或名莚门冬，或名颠棘，或名淫羊食，或名管松，其生高地，根短而味甜，气香者善。其生水侧下地者，叶细似蕴而微黄，根长而味多苦，气臭者下，亦可服食。然喜令人下气，为益尤迟也。

服之百日，皆丁壮倍驶于术及黄精也，入山便可蒸，若煮啖之，取足可以断谷。若有力可饵之，亦可作散，并及绞其汁作酒，以服散尤佳。

楚人呼天门冬为百部，然自有百部草，其根俱有百许，相似如一也，而其苗小异也。真百部苗似拔揳，唯中以治咳及杀虱耳，不中服食，不可误也。如黄精一名白也，而实非中以作糊之白及也。按本草药之与他草同名者甚多，唯精博者能分别之。

黄精一名兔竹，一名救穷，一名垂珠。服其花胜其实，服其实胜其根，但花难多得。得其生花十

斛，干之才可得五六斗耳，而服之日可三合，非大有役力者不能辨也。服黄精仅十年，乃可大得其益耳。俱以断谷不及术，术饵令人肥健，可以负重涉险，但不及黄精甘美易食，凶年可以与老小休粮，人不能别之，谓为米脯也。

【译文】

天门冬，有的人又叫它『地门冬』，或者叫『莚门冬』，或者叫『颠棘』，或者叫『淫羊食』，或者叫『管松』，那些生长于高地的药物以根部短小、味道甘甜、气味芬芳的为最佳。那些生长于水边地里的药物，叶片细长好像麻叶而且微微发黄，根部不但长而且味道苦、气味臭的，属于下等的药物，不过可以服用。但是服用这类药物后容易使人元气下降，并且药效的显现十分迟缓。

服用了药物一百天以后，人们都能变得比服用术和黄精更加强壮，进入深山后可以蒸熟食用，如果煮熟后吃它，只要有足够多的份量就可以代替谷类食物而吃它们。如果消化能力很强那么可以直接服用，可以将它做成粉屑状，也可以压榨绞出汁水后做成药酒，这两种方法中以制成粉末状服食的效果最好。

楚地的人叫天门冬为『百部』，但是药物中本来就有《百部草》这味药，天门冬的根部共有一百多种，与百部草的根系相类似如同一种，但它们的幼苗稍微有点差别。真正的百部草像菝葜，只适用于治疗咳嗽和杀死虱子，但是不可以服用，这是绝对不可以错误使用的。比如黄精的另一种叫法是『白及』，可是实际上这个『白及』并不是那个可以用来做粥糊的『白及』。《本草》上所记录的药物和其他草药名称相同的很多，只有精通药理、博学的人才能区分开来。

黄精的另一个名字是『兔竹』，又叫『救穷』和『垂珠』。服食黄精的花朵比服食它的果实效果显

著，服食它的果实又比使用它的根部效果要好，不过它的花朵难以较多的得到。假如采得黄精的新鲜花朵十斛，晒干后不过才得到五六斗而已，而每天得服用它三合，若非是很有金钱和能力的人根本不可能备办齐。服食黄精仅仅只要十年，就可以大大收到益处。都认为断绝谷物不如吃术，服食术使人身强力壮，可以背负重物经历一切艰难困苦，但是术不及黄精的味道甘美而且黄精比术容易食用，灾荒之年百姓都能以黄精为食物而一家老小不用再吃粮食，但他们因才疏学浅无法辨别它，因此称之为『米脯。』

【原文】

或问曰：『人服药以养性，云有所宜，有诸乎？』

抱朴子答曰：『按《玉策记》及《开明经》，皆以五音六属，知人年命之所在。子午属庚，卯酉属己，寅申属戊，丑未属辛，辰戌属丙，巳亥属丁。一言得之者，宫与土也。三言得之者，徵与火也。五言得之者，羽与水也。七言得之者，商与金也。九言得之者，角与木也。若本命属土，不宜服青色药；属金，不宜服赤色药；属木，不宜服白色药；属水，不宜服黄色药；属火，不宜服黑色药。以五行之义，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木故也。若金丹大药，不复论宜与不宜也。』

一言宫。庚子庚午，辛未辛丑，丙辰丙戌，丁亥丁巳，戊寅戊申，己卯己酉。

三言征。甲辰甲戌，乙亥乙巳，丙寅丙申，丁酉丁卯，戊午戊子，己未己丑。

五言羽。甲寅甲申，乙卯乙酉，丙子丙午，丁未丁丑，壬辰壬戌，癸巳癸亥。

七言商。甲子甲午，乙丑乙未，庚辰庚戌，辛巳辛亥，壬申壬寅，癸卯癸酉。

九言角。戊辰戊戌，己巳己亥，庚寅庚申，辛卯辛酉，壬午壬子，癸丑癸未。

禹步法：前举左，右过左，左就右。次举右，左过右，右就左。次举右，右过左，左就右。如此三步，当满二丈一尺，后有九迹。」

【译文】

又有人问道：『人们对服药来修身养性是有讲究的，这是为何呢？』

抱朴子回答说：『根据《玉策记》和《开明经》所写，它们都是凭着五音和六属，来了解人的年岁终结在何时。子午属于庚，卯酉属于己，寅申属于戊，丑未属于辛，辰戌属于丙，巳亥属于丁。只要一个字就得到的属于宫与土。三个字得到的是徵与火；五个字得到的属于羽与水；七个字得到的是商与金；九个字得到的属于角与木。本命属土的人，不宜服食青色的药；属金的，不宜服用红色的药；属木的，不宜食用白色的药物；属水的，不宜服用黄色的药；属火的，不宜服用黑色的药。根据五行的义理，这是因为木克制土，土克制水，水克制火，火克制金，金克制木的缘故。若是服食金丹大药，就不再论适宜或不适宜了。』

一个字的叫宫。包括庚子庚午，辛未辛丑，丙辰丙戌，丁亥丁巳，戊寅戊申，己卯己酉。

三个字的叫徵。包括甲辰甲戌，乙亥乙巳，丙寅丙申，丁酉丁卯，戊午戊子，己未己丑。

五个字的叫羽。包括甲寅甲申，乙卯乙酉，丙子丙午，丁未丁丑，壬辰壬戌，癸巳癸丑。

七个字的叫商。包括甲子甲午，乙丑乙未，庚辰庚戌，未巳辛亥，壬申壬寅，癸卯癸酉。

九个字的叫角。包括戊辰戊戌，己巳己亥，庚寅庚申，辛卯辛酉，壬午壬子，癸丑癸未。

走禹步的方法是：向前迈出左脚，接着右脚超过左脚，而后左脚靠向右脚。再向前迈出右脚，接着左脚超过右脚，而后右脚靠向左脚。再向前迈出左脚，接着右脚超过左脚，然后左脚靠向右脚。这

样的三步应当走满两丈一尺，而身后留下九个脚印。」

辨问

【原文】

或问曰：「若仙必可得，圣人已修之矣，而周孔不为之者，是无此道可知也。」

抱朴子答曰：「夫圣人不必仙，仙人不必圣。圣人受命，不值长生之道，但自欲除残去贼，夷险平暴，制礼作乐，著法垂教，移不正之风，易流遁之俗，匡将危之主，扶亡徵之国，刊《诗书》，撰《河洛》，著经诰，和《雅颂》，训童蒙，应聘诸国，突无凝烟，席不暇暖。

【译文】

有人问道：「如果仙人必须多多修炼才可以获得，那么圣人们早已经修炼成了，但周公、孔公并没有修炼成功，显而易见，这就说明他们没有神仙的道行。」

抱朴子回答说：「圣人不必成为仙人，而仙人也不一定是圣人。圣人接受命运的重托，以致他没时间替自己寻觅长寿之法，他们只是想着自己应该革除残暴，消灭乱贼，平定险阻，安抚暴乱，制订礼制，编造乐律，拟定法规，传播教育文化，改变不良的歪风邪气，转化堕落流散的习俗，匡扶面临亡国之难的君主，帮助败兆已显的国家，勘定《诗经》、《尚书》，撰写修改《河书》、《洛图》，写一些经典的训世文章，调和清雅值得赞颂的音乐，教导训诫蒙昧的孩童，受聘于各个国君，他们忙得家中的烟囱里没有堆聚的烟灰，房间里的竹席未被温暖过。

【原文】

「其事则鞅掌罔极，穷年无已，亦焉能闭聪掩明，内视反听，呼吸导引，长斋久洁，入室炼形，

登山采药，数息思神，断谷清肠哉？至于仙者，唯须笃志至信，勤而不怠，能恬能静，便可得之，不待多才也。有入俗之高真，乃为道者之重累也。得合一大药，知守一养神之要，则长生久视，岂若圣人所修为者云云之无限乎？

『且夫俗所谓圣人者，皆治世之圣人，非得道之圣人，得道之圣人，则黄老是也。治世之圣人，则周孔是也。黄帝先治世而后登仙，此是偶有能兼之才者也。古之帝王，刻于泰山，可省读者七十二家，其馀磨灭者，不可胜数，而独记黄帝仙者，其审然可知也。

『世人以人所尤长，众所不及者，便谓之圣。故善围棋之无比者，则谓之棋圣，故严子卿马绥明于今有棋圣之名焉。善史书之绝时者，则谓之书圣，故皇象、胡昭于今有书圣之名焉。善图书之过人者，则谓之书圣，故卫协张墨于今有画圣之名焉。善刻削之尤巧者，则谓之木圣，故张衡马钧于今有木圣之名焉。故孟子谓伯夷，清之圣者也；柳下惠，和之圣者也；伊尹，任之圣者也。

【译文】

『圣人们的事务繁忙不断，一年到头无穷无尽，又怎会有时间去闭塞耳朵，掩住眼睛，凝视体内，反复聆听，调整呼吸，引导躯体，长期斋戒，时刻注意清洁，进入石室修炼形体，登上高山顶峰采摘仙药，数着呼吸的气息凝神打坐进行反思，断绝谷物进入胃中以来辟谷清除肠胃呢？至于神仙只要有纯洁的意志，坚定的信念，勤奋、毫不懈怠，努力保持恬淡愉悦的心情，生活清静，就可以获得仙位，毋须花很多的才气。有入世的高尚真诚才是求道的人的最沉重的拖累。只要能得以合成一种好药，懂养神一贯的要点，就可以长生不老，永远地看着人世，哪里需要像儒家圣人那样修养成如此这般地步呢？

『而且世俗所说的圣人指的都是治理世道的圣人，而非那些求得仙道的圣人如黄帝、老子。而治理世道的圣人就是周公、孔子这类人。黄帝先在人间治理世俗杂事，而后因为一个偶然的机会得道成仙了，他是偶然有能够兼具二种情况的才子。古代的帝王在泰山所铭刻的石块，如今可以辨认出的也不过七十二家罢了，其余人姓名被磨灭的数也数不清楚，唯独黄帝成仙的事的真实性是确定可知的。

『世人把人们所不擅长的而那个人特别专长的称为「圣」。所以善于下围棋，无人可比的人被称为「棋圣」，因此严子卿、马绥明至今仍有「棋圣」的美名流传于世。善于写史书而显名一时的人，被称为「书圣」，因此至今皇象、明昭仍有「书圣」的美名流传人世。画画比别人好的擅长者，就被称为「画圣」，因而至今卫协、张墨在世间依然被称为「画圣」。善于刻削的巧匠被人们誉为「木圣」，因而至今张衡、马钧「木圣」的美名仍在人们口中流传。所以，孟子称赞伯夷是清高的圣人；柳下惠是随和的圣人；伊尹是负责任的圣人。

【原文】

『吾试演而论之，则圣非一事。夫班输狄，机械之圣也；跗扁和缓，治疾之圣也；子韦甘均，占候之圣也；史苏辛廖，卜筮之圣也；夏育杜回，筋力之圣也；荆轲聂政，勇敢之圣也；飞廉夸父，轻速之圣也；子野延州，知音之圣也；孙吴韩白，用兵之圣也。

『圣者，人事之极号也，不独于文学而已矣。庄周云：盗有圣人之道五焉。妄意而知人之藏者，明也；先入而不疑者，勇也；后出而不惧者，义也；知可否之宜者，知也；分财均同者，仁也。不得此道而成天下大盗者，未之有也。』

或曰：『圣人之道，不得枝分叶散，必总而兼之，然后为圣。』余答之曰：『孔子门徒，达者七十二，而各得圣人之一体，是圣事有剖判也。又云：颜渊具体而微，是圣事有厚薄也。

『又易曰：有圣人之道四焉，以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占。此则圣道可分之明证也。何为善于道德以致神仙者独不可谓之为得道之圣？苟不有得道之圣，则周孔不得为治世之圣乎？既非一矣，何以当责使相兼乎？

【译文】

『我尝试着进一步推演论述到别的方面，那么圣人就不仅仅局限在这几种事业上了。如公输班工倕、班狄都是制造机器械具的圣人；俞跗、扁鹊、医和、医缓是治病的圣人；子韦、甘均是占卜星象的圣人；史苏、辛廖是卜卦占筮的圣人；夏育、杜回是浑身有劲的圣人；荆柯、聂政是勇敢不惧的圣人；飞廉、夸父是轻捷擅跑的圣人；子野、延州是懂得理解别人的圣人；孙武子、吴起、韩信、白起是善于用兵于帷幄的圣人。

『圣人是人们事业成功的最高境界和封号，它不光光只表现在文章经术上。庄子说过：成为盗贼必须拥有五种圣人的品质。凭主观意志就知道别人有收藏的财物，这是明智；率先进入别人家中却不惊慌，这是勇敢；压阵最后一个出来却不害怕的，这是义气；懂得并且明白偷盗界限的，这是智慧；瓜分赃物公平合理，这是仁爱。不具备这些品质却成为大盗贼的，天下还从未有过。』

有人说：『圣人的言行与道义不可以像树枝叶片一样被分开独自存在，只有将它们合在一起共同拥有的人，才可以算得上是圣人了。』抱朴子回答道：『孔子的门徒接受孔子教诲，其中通达明理的有七十二个，但也都只是学到圣人的一部分而已，这一切说明圣人的品德是可以被解析的。又听说颜

渊和他老师相比，学问的内容大体都是相同的，只不过颜渊学问的规模比较小，也就说明圣人的学理有深厚、浅薄之分。

『还有《易经》说：「圣人有四种成才之道，看重言辞的人崇尚说话时的辞藻，看重运动的人崇尚事物的改变，着重制造器具的人崇尚器具优美的外形，重于卜筮的人崇尚占卦」这是圣人之道可以分解的有力证明。为什么道德高尚而且达到仙界的人，却不能被称为得道的圣人呢？如若没有真正得道的圣人，那么周公、孔子也就算不上治世的圣人了吗？既然不是同一类的，那么为什么来苛求责怪要求它们互相兼有呢？

【原文】

『圣人不食则饥，不饮则渴，灼之则热，冻之则寒，挞之则痛，刃之则伤，岁久则老矣，损伤则病矣，气绝则死矣。此是其所与凡人无异者甚多，而其所以不同者至少矣。所以过绝人者，唯在于才长思远，口给笔高，德全行洁，强训博闻之事耳，亦安能无事不兼邪？

『既已著作典谟，安上治民，复欲使之两知仙道，长生不死，以此责圣人，何其多乎？于闻至言逆俗耳，真语必违众，儒士卒览吾此书者，必谓吾非毁圣人。吾岂然哉？但欲尽物理耳，理尽事穷，则似于谤讪周孔矣。

『世人谓圣人从天而坠，神灵之物，无所不知，无所不能。甚于服畏其名，不敢复料之以事，谓为圣人所不能，则人无复能之者也；圣人所不知，则人无复知之者也，不可笑哉？

【译文】

『圣人不吃会饿，不喝会渴，烧、烫他们会感觉灼痛，不让他们穿衣会感到寒冷，打他们会疼，

刺他们会受伤，岁数大了也会老，受到损伤也会生病，气绝了也会死去。这一切都说明圣人与凡人有太多相同点，而不同的地方太少了。他们比凡人厉害之处在于他们才华横溢、思虑长远、口才敏捷、文笔奇妙、道德优良、品行端正、善于训育、见多识广等，但他们也不可能是全部都可以做到的全能之人。

『既然他们已经撰写了经典名篇以使君王安心、民众大治，那么又想让他们兼而又懂仙术又会长生不老之方，这样要求圣人们未免有些太过分了吧？我听人讲过至理名言是难以被俗人听进耳朵的，真诚快活则必定违背了众人的意愿，以后书生们读我这本书时，必然会认为我在诋毁圣人。可实际上我哪敢呀！只不过想说明事情道理罢了，如今说尽事理，反而就像讥讽侮蔑周公、孔子似的。

『世人都以为圣人是从天而降的神人转世，无所不能，无所不知。甚至敬畏到提起他们的名字就怕，而且人们都不敢用具体事实来检验他们，只一味盲从认为圣人不能做到的，自己也一定做不到；圣人不明白的，自己也绝对不会清楚，这岂不是很可笑吗？

【原文】

『必若所云者，吾亦可以言周孔皆已升仙，但此法不可以训世，恐人皆知不死之可得，皆必悉委供养，废进宦而登危浮深，以修斯道，是为家无复子孙，国无复臣吏，忠孝并丧，大伦必乱，故周孔密自为之，而秘不告人，外托终亡之形，内有上仙之实。如此，则子亦将何以难吾乎？亦又未必不然也。

『《灵宝经》有正机平衡飞龟授袟凡三篇，皆仙术也。吴王伐石以治宫室，而于合石之中，得紫文金简之书，不能读之，使使者持以问仲尼，而欺仲尼曰：「吴王闲居，有赤雀衔书以置殿上，不知其

义，故远谘呈。」仲尼以视之，曰：「此乃灵宝之方，长生之法，禹之所服，隐在水邦，年齐天地，朝于紫庭者也。禹将仙化，封之名山石函之中，乃今赤雀衔之，殆天授也。」

「以此论之，是夏禹不死也，而仲尼又知之；安知仲尼不皆密修其道乎？正复使圣人不为此事，未可谓无其效也，人所好恶，各各不同。谕之以面，岂不信哉？诚合其意，虽小必为也；不合其神，虽大不学也。好苦憎甘，既皆有矣，嗜利弃义，亦无数焉。

【译文】

「如果您一定坚持自己所说的，那么我可以说周公、孔子都已经升天成仙了，只不过他们认为法术教育不了世人，因为世人若知道不死成为真实的可能时，就都完全抛弃亲人不供养，废弃官位去登险峰涉深渊只为修炼仙道，造成了家中没有子孙后裔，国中没有大臣官吏，忠君与孝亲的思想都沦丧，人伦必定会混乱，所以周公、孔子就自己偷偷修炼，深藏不露，谁也不告诉，外面假托已经死亡的形体，而内部的灵魂实际上却是神仙的灵魂。如果我这么说了，您能如何反驳我呢？当然，也许有这种可能性。

「《灵宝经》中《正机》、《平衡》、《飞龟授帙》等三篇文章讲的就是神仙的法术。吴王采石修建宫殿时，在一块大石头中获得了一部紫字黄金简策的书籍，却无人能读懂，于是就派使者拿去询问孔子，使者轻慢孔子，就骗说：「吴王闲暇时在住的宫中看见有一只红色鸟儿衔着此书放在殿堂上，吴王让人读这本书却没有人懂得其内涵，所以就派我远道前来咨询。」孔子翻了翻书后，说：「这书是《灵宝经》仙方，其中记载的长生不老术连大禹都相信。它可以教人在水中隐身，与天地同寿，朝拜天庭，是本仙书。大禹即将成仙羽化而去时，将它藏在石箱中封在名山里，如今红鸟把它衔给你们大

王，实在是老天授意呀！」

『根据以上这些分析，说明夏禹没有老死而是成仙了，而且这些孔子也知道，那么怎么知道孔子没有秘密修炼仙术呢？只好假设圣人不做求仙的事，却不可以说是没效果。人们的喜欢，厌恶是因人而异的，以自身固有的面貌特征做比喻，难道是不确实的吗？真正合乎自己意愿的事，再怎么小也一定要干；若不合自己的想法，再大的事也不会去学。喜欢苦涩，厌恶甘甜的人既然处处都有，那么喜爱利益、抛弃道义的人也是数不清的。

【原文】

『「圣人之大宝曰位，何以聚人曰财。」又曰：「富与贵，是人之所欲。」，而昔已有禅之以帝王之位而不用，委之以四海之富而不愿，蔑三九之官，背玉帛之聘，遂山林之高洁，甘鱼钓之陋业者，盖不可胜数耳。又曰：「男妇饮食，人之大欲存焉。」是以好色不可谏，甘旨可忘忧。昔有绝谷弃美，不畜妻妾，超然独往，浩然得意，顾影含欢，漱流忘味者，又难胜记也。

『人情莫不爱红颜艳姿，轻体柔身，而黄帝逑笃丑之嫫母，陈侯怜可憎之敦洽。人鼻无不乐香，故流黄郁金、芝兰苏合、玄胆素胶、江离揭车、春蕙秋兰，价同琼瑶，而海上之女，逐酷臭之夫，随之不止。周文嗜不美之菹，不以易太牢之滋味。魏明好椎凿之声，不以易丝竹之和音。

『人各有意，安可求此以同彼乎？周孔自偶，不信仙道，日月有所不照，圣人有所不知，岂可以圣人所不为，便云天下无仙？是责三光不照覆盆之内也。』

【译文】

『《易经》说：「圣人的至宝是权位，用什么东西来凝聚百姓呢？要用金钱财宝。」《论语》也写

着：「富裕和权贵是人的欲望所在。」但是从前有过一些帝王将帝位禅让给他，他不接受，将四海的财富委托给他，他却不愿意要的人，他们蔑视三公九卿的高位，抛弃玉石绢帛的聘礼，只满足于山林中的清静高洁，甘心于钓鱼时的悠闲逍遥，这种人在世间也是许多的。《礼记》又说：「性欲和食欲是人们最根本的两个欲望。」所以可以认为好色是不可能劝谏的，而美味的诱惑也同样是难以抗拒的。但是昔日却也有过许多断绝谷物，抛开美色，不宠养妻子小妾，超脱世外信然独步，心胸浩荡得到真正乐趣，回头看身影常常自我陶醉，在清水中洗涤而忘记了美味的人。

『人们都爱看有粉嫩面庞、艳丽风姿、轻盈体态、柔软身段的女子，这也是人之常情，但黄帝却娶了相貌奇丑的嫫母，陈侯爱上了面目可怖的敦洽。人的鼻子都爱闻香味，所以流黄香、郁金香、芝兰香、苏合香、玄胆、枫香脂、江离、揭车，春天的兰蕙，秋日的兰花，价值都等同于琼瑶，但海上的女子却爱追着极臭的男子不放。周文王爱吃奇臭的腌菜，用牛羊猪肉来换腌菜也不行。魏文侯喜欢敲击凿子的声音，却不爱听丝竹管弦乐的和声。

『人各有志，何必苛求不同的人有相同的爱好呢？周公、孔子自己片面不相信仙道，也教育人们不信仙道。太阳月亮都有照射不到的地方，何况圣人也还有不懂的东西，圣人们怎么能因为自己不求仙就断定天下没有神仙呢？这样做就如同苛求日月星辰照亮倒扣的盆子里一样。』

极　言

【原文】

或问曰：『古之仙人者，皆由学以得之，将特禀异气耶？』抱朴子答曰：『是何言欤？彼莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺始见之以信行，终被试以危困，性

笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。

『或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱于荣利，而还修流俗之事，或有败于邪说，而失其淡泊之志，或朝为而夕欲其成，或坐修而立望其效。

『若夫睹财色而心不战，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为为多矣。故为者如牛毛，获者如麟角也。夫彀劲弩者，效力于发箭；涉大川者，保人全于既济；井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修涂之累，非移晷所臻；凌霄之高，非一篑之积。然升峻者患于垂上而力不足，为道者病于方成而志不遂。

『千仓万箱，非一耕所得；干天之木，非旬日所长；不测之渊，起于汀滢；陶朱之资，必积百千。若乃人退已进，阴子所以穷至道也。敬卒若始，羡门所以致云龙也。我志诚坚，彼何人哉？』

【译文】

有人问道：『古代的仙人是由学习而得道的呢？还是因为禀受了先天奇异的神赋而得道的呢？』

抱朴子回答道：『这是什么问题？他们中没有一个不是身背书籍追随师父，勤勤恳恳积累功德，蒙受清晨的霜露，冒着危险让风梳头、用雨洗发的，并且都亲自洒水扫地，艰苦劳作，刻苦修练，终于让自己可信的品质显现出来，在危难困境中通过最终的测验，他们的性格笃实，行为坚贞，心中无怨无悔、不持二心才能得以升堂入室。

『升堂入室的人中有的人会懈怠厌倦而中途退出；有的人埋怨报忧而畏难退缩不前；有的人被荣誉利益所吸引，重新又回到凡尘中修习世俗事务；有的人意志被那些流言所动摇，从而失去了恬静旷达的志向；有的人心太急，早上刚开始修炼就盼着晚上已成功；有的人坐着修炼却希望马上收到立竿

见影的效果。

『至于那些看到钱财美色却不动声色，听到世俗流言却志向不变的人，一万个男子中估计有一个已经是蛮不错的了。所以修行的人多如牛毛，成功的人却凤毛麟角。拉硬弓的人力量必须用在发射利箭的弓弦上；横渡大江的人只有不断游泳才能到达对岸保全性命；挖井不在泉源挖等于是没挖；因此只要一步没做到，就犹如都没做一样。长途跋涉的劳累不是一时片刻引起的；登上凌霄的高度也不是一箩筐就能堆积的。既然如此，那么登高的人忌讳在将要登上顶时没有了气力，修行的人担心快成功时而志向动摇了。

『千仓万库的粮食并非是收获一次耕作就能积蓄成的；高耸云天的参天大树也不是十天半个月就长成的；无可测量的深渊是由细小的流水汇积而成的；陶朱公的资财是千百次的积累而成的。人们都后退不前而他还顽强前进，这才是阴长生达到修行最高境界的原因。从开始到终止都恭敬谨慎没有改变，才是美门子招来云雾中的蛟龙的方法。只要自己的志向坚定明确，管其他人的想法干什么呢？』

【原文】

抱朴子曰：『俗民既不能生生，而务所以煞生。夫有尽之物，不能给无已之耗；江河之流，不能盈无底之器也。凡人利入少而费用多者，犹不供也，况无锱铢之来，而有千百之往乎？

『人无少长，莫不有疾，但轻重言之耳。而受气各有多少，多者其尽迟，少者其竭速。其知道者补而救之，必先复故，然后方求量表之益。若令服食终日，则肉飞骨腾，导引改朔，则羽翮参差，则世间无不信道之民也。

『患乎升勺之利未坚，而钟石之费相寻，根柢之据未极，而冰霜之毒交攻。不知过之在己，而反

云道之无益，故捐丸散而罢吐纳矣。故曰非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。

『良匠能与人规矩，不能使人必巧也。明师能授人方书，不能使人必为也。夫修道犹如播谷也，成之犹收积也。厥田虽沃，水泽虽美，而为之失天时，耕锄又不至，登稼被垄，不获不刈，顷亩虽多，犹无获也。

【译文】

抱朴子又说：『世上的百姓本来就已不懂得养生了，却还在竭力地伤害无辜生命。无边际的消耗是有限的事物所无法供给的；无底的器皿永远不能用江河的流水装满。利益收入少而开销花费多的人都尚且收支不平衡，更何况那些没有丝毫经济来源却成百成千支出的人们呢？

『人们无论长幼没有谁会不生病，只是病情有轻有重罢了。而各人先天的元气、体质各有区别，先天好的人消耗的元气就少、病好得也快；先天不好的人元气耗用速度极快，病好得也慢。那些懂道术的人知道若要补救一定要先将元气恢复到原有状态，这样才能追求有益的效果。如果让人整天吃药就能使肉骨腾飞，一个月导气引体就能羽翼全齐，那么世间就没有不信道术的人了。

『令人担心的是一升一勺的利益还未落实，就开始一钟一石的消费了，根柢的基础还没有达到最深，而冰雪霜冻的迫害就已经攻击过来。不知道过错在自己身上，却反说学习道术没有好处，因而抛弃仙丹药物，中止导引吐纳练习。所以并非长生困难，而是听进道理困难；并非听进道理困难，而是实施道术困难；并非实施道术困难，而是善始善终难呀！

『优秀的工匠能教给人运用规矩的技巧，却不能给人灵巧。圣明的老师能教人读懂写有方术的书

籍，却不能使人一定会去做。修行好比播撒谷种，成功好比收割囤积。那么田野虽肥沃，水边泽畔虽然美好，但若耕作失去了天时，又不耕地锄草，丰硕的庄稼都覆盖到田垄上却不收获不刈割，那么一公顷一亩田虽多但照样没有收获。

【原文】

或问曰：『所谓伤之者，岂非淫欲之间乎？』抱朴子曰：『亦何独斯哉？然长生之要，在乎还年之道。上士知之，可以延年除病；其次不以自伐者也。若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采玉液于长谷者，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙耳。

『不得其术者，古人方之于冰盅之盛汤，羽苞之蓄火也。且又才所不逮，而困思之，伤也；力所不胜，而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；久谈言笑，伤也；寝息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沈醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也；积伤至尽则早亡，早亡非道也。

『是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。

『是以善摄生者，卧起有四时之早晚、兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，长生之理，尽于此矣。』

『若有欲决意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极情肆力，不营久生者，闻此言也，虽风之过耳，电之经目，不足谕也。虽身枯于流连之中，气绝于纨绮之间，而甘心焉，亦安可告之以养生之事哉？不惟不纳，乃谓妖讹也。而望彼信之，所谓以明镜给蒙瞽，以丝竹娱聋夫也。』

【译文】

有人问：『所谓伤害身体难道不是指男女之间的淫欲吗？』抱朴子说：『身体受伤害哪里只有淫欲一种原因？长生不老的关键在于追回年华的法术。高明的道士懂得这点，所以就可以延缓年老、消除疾病；其次至少可以不因为淫欲而伤害自身。如果年轻时懂得追回年华的法术，就可以服食阴丹，补益大脑，或者在深长的山谷中采集白玉般的浆液，不吃药物也不会活得少于三百岁，只不过不能成仙而已。

『不能得到这种法术的人，古人认为如同在冰做的杯子里装开水，在羽毛制的包中藏烈火一样。不仅如此，而且，如果才能没达到却苦苦思考，那么人会受到伤害；若力气不够却勉强抬举，那么人也会受伤害；悲伤憔悴，人会受伤害；高兴、快乐过头，人会受伤害；奔忙于私欲中人会受伤害；长时间谈情说笑，人会受伤害；睡觉休息没有规律，人会受伤害；拉硬弓强弩，人会受伤害；大醉呕吐不止，人会受伤害；吃饱了就睡，人会受伤害；跳跃奔跑导致喘息乏力，人会受伤害；欢呼和哭泣，人会受到伤害；男女不交欢，人会受伤害；积累各种各样伤害因素，当到达一定极限时，人就会早年

死亡，而早死并不合规律。

『所以养生之道在于：吐唾沫不到远处，走路不快步走，耳朵不用劲地听，眼睛看物体不要看太久，坐着时间不要太长，躺倒时间太长也会累，在寒冷前多穿几件衣服，在感觉热之时就解开衣裳，不宜太饿了才吃东西，吃也不能吃得过分饱，不宜渴极了才喝水，喝水也不能过多。凡是过分进食就会造成积食，过分饮水的会造成痰症。不宜太劳顿太安逸，不宜晚起床，不宜大汗淋漓，不宜睡眠过多，不宜让马车狂奔，不宜极目远眺，不宜多吃生冷食物，不宜饮酒之后对着风站，不宜频繁洗头洗澡，不宜志向过高、愿望过广，不宜计划奇异之策，制造精巧之物。冬天不宜穿得太热，夏天不宜穿得太凉快，不可在星空下暴露着躺卧，不可在睡熟后露出肩头，对于大寒大热、大风大雾的天气都不应去承受。五味进口中不能有偏重，因为酸味太重伤脾，苦味太重伤肺，辣味太重伤肝，咸味太重伤心，甜味太重伤肾，这是五行基本的道理。凡是上述那些伤害因素的，不会马上被发现，但要明白陋习积久了就会损及寿命。

『善于养生的人，躺卧起床依四季不同而各有早晚的不同，起居有最中和的常规；调整并且有利筋骨的，有俯体仰身的方法；杜绝疾病、隔离邪气，有吞吐气息的道术；运行荣、卫二气，有进补泻下的方法；节制渲泄，劳作逸乐，有允许禁止的要诀。忍住怒气保全了阴气，抑制喜悦培养阳气。可以先服食草药来补救亏损缺失的，再服食金丹大药来稳固无穷的寿命，长生不老的道理，至此已经说完了。

『如果有人想任意肆行，自认为明白知识，通达命运，不拘泥于异端，放纵情怀，竭尽力气，不注意长生应该长久重视，尽管用疾风吹过耳朵、闪电掠过眼睛的速度打比方，也不足以描述他们听到

这些话的无所谓。这些人对于自己会在玩乐中流连忘返而生命枯竭，在纨绔的生活中断绝气息毫不在意，并且还心甘情愿，又怎能将养生的道理告诉他们呢？他们听后不光不会采纳而且还会说是妖言惑众呢！所以希望他们相信这些如同给瞎子照明镜，让聋子欣赏丝竹音乐一样。』

勤求

【原文】

抱朴子曰：『凌晷飚飞，暂少忽老，迅速之甚，谕之无物，百年之寿，三万余日耳。幼弱则未有所知，衰迈则欢乐并废，童蒙昏耄，除数十年，而险隘忧病，相寻代有，居世之年，略消其半，计定得百年者，喜笑平和，则不过五六十年，咄嗟灭尽，哀忧昏耄，六七千日耳，顾眄已尽矣，况于全百年者，万未有一乎？谛而念之，亦无以笑彼夏虫朝菌也。盖不知道者之所至悲矣。

『里语有之：人在世间，日失一日，如牵牛羊以诣屠所，每进一步，而去死转近。此譬虽丑，而实理也。达人所以不愁死者，非不欲求，亦固不知所以免死之术，而空自焦愁，无益于事。故云乐天知命，故不忧耳，非不欲久生也。

『姬公请代武王，仲尼曳杖悲怀，是知圣人亦不乐速死矣。俗人见庄周有大梦之喻，因复竞共张齐死生之论。盖诡道强达，阳作违抑之言，皆仲尼所为破律应煞者也。今察诸有此谈者，被疾病则遽针灸，冒危险则甚畏死。然末俗通弊，不崇真信，背典诰而治子书，若不吐反理之巧辨者，则谓之朴野，非老庄之学。

【译文】

抱朴子说：『尘世的光阴好似大风飞逝，片刻之间少年时光过去了，紧接着是突然而来的衰老，

迅疾的程度简直无事可比。就算是一百年的寿命，也不过三万天左右而已。幼小时什么都不懂，年老时呢，懂是懂很多但体力已不支，也只好将欢乐的事统统废弃。童年的蒙昧和老年的昏乱一下子就用去了生命中的几十年，而生命中的坎坷、忧患、疾病相继接踵而来，时时存在，待在世上的岁月被它大致又消磨去一半，如此算来一个的确可活一百岁的人，所能过的欢乐嘻笑、平安泰和的日子也不过五六十年，叹息之间也就过完了，而悲哀忧愁昏乱的日子也不过六七千天罢了，转眼之间又过去了。仔细地一想人类也没什么资格嘲笑夏天的虫子不知春秋，朝生暮死的菌子不知月初还是月末，这也可算是不懂道术的人最可悲之处吧！

「俗话说：「人活在世上，活一天就少一天，好像快挨宰的牛羊被牵到屠宰场，每向前牵一步，就离死近一些。」这比喻虽然不恰当，但却是很实在的道理。明理的人之所以不为死亡发愁并不是他们不追求长生，而是他们本来不知道怎样能不死的法术，知道空自忧愁无益于事，所以说乐天知命并不忧愁而不是不想久生。

『周公姬旦想代替武王去死，孔子拖着拐杖发愁，由此可知圣人其实也不喜欢迅速的死去。世人们见庄子有人生如梦的比喻，因此争相提倡生死相同的论调。大概这些诡辩、强辞夺理的话，假意装做有违心之论，其实都是孔子所谓的破坏规律的人应该死亡的话。如果仔细观察那些有这种奇谈怪论的人，就会发现其实他们生了病就马上针灸，遭遇危险也非常怕死。但是时下有个共同的弊病就是不崇尚事实真相，只会背诵经典文籍和研究诸子的著作，如果不是口吐颠倒黑白道理，能言善辩的人，就被认为是卑鄙粗野，不懂老子、庄周学问的人。

【原文】

『故无骨殖而取偶俗之徒，遂流漂于不然之说，而不能自返也。老子以长生久视为业，而庄周贵于摇尾途中，不为被网之龟，被绣之牛，饿而求粟于河侯，以此知其不能齐死生也。

『晚学不能考校虚实，偏据一句，不亦谬乎？且夫深入九泉之下，长夜罔极，始为蝼蚁之粮，终与尘壤合体，令人怛然心热，不觉咄嗟。若心有求生之志，何可不弃置不急之事，以修玄妙之业哉？其不信则已矣。

『其信之者，复患于俗情之不荡尽，而不能专以养生为意，而营世务之余暇而为之，所以或有为之者，恒病晚而多不成也。凡人之所汲汲者，势利嗜欲也。苟我身之不全，虽高官重权，金玉成山，妍艳万计，非我有也。是以上士先营长生之事，长生定可以任意。若未升玄去世，可且地仙人间，若彭祖老子，止人中数百岁，不失人理之欢，然后徐徐登遐亦盛事也。

【译文】

『所以没有骨气，只知道讨好、迎合俗人的人，就容易在不正确的学说里随波逐流、无法自拔。老子以长生不老为事业，而庄周看重像乌龟那样在污泥里拖着尾巴自由生活，而不愿当网中的乌龟，和披着文锦即将被屠宰的牛，挨饿时可以到监河侯那里借粮，从这就可以知道他们不把死亡和生存等同。

『后来的学者不尽心考察核实真假，片面地抓住只言片语就当事实传扬，岂不是很荒谬的吗？而且那些人已经深深地埋在九泉之下，长夜漫漫无边无际，开始时作了蚁蝼的食物，最终与尘沙土壤合为了一体，使人忧心忡忡、心中发热，不知不觉中开始嗟叹不已。如果心存追求长生的志愿，怎么可

能不放弃不急切的事情，去修炼玄妙的功业呢？那些不相信的人就罢了。

『而那些相信的人，就使人担心他们的世俗念头不能被涤荡殆尽，因此不能专心以养生为志向，而只在经营凡世事务的闲暇里偶然做一做，所以有些追求仙道的，常常令人感到遗憾他们醒悟得太晚以至于没法成功。大多数人急切地追求权势利益和嗜好欲念。但若连自己的身体都不能保护好，那么即使身居高官拥有重权，有堆成山的金银玉石，和数以万计的美女环绕，也不能让其安心享有。所以上层的道士们先追求长生的事业，等长生不老成为确定事实后再随意享受。如果不上天成仙离开人间，也可以暂时在人世间当地仙，像彭祖、老子一样在人间停留几百年，并且享受了人世间的欢乐之后才缓缓升天成仙，这也是美好的事啊！

【原文】

抱朴子曰：『古人质正，贵行贱言，故为政者不尚文辨，修道者不崇辞说。风俗衰薄，外饰弥繁，方策既山积于儒门，而内书亦鞅掌于术家。

『初学之徒，即未便可授以大要。又亦人情以本末殷富者为快。故后之知道者，干吉容嵩桂帛诸家，各著千所篇，然率多教诫之言，不肯善为人开显大向之指归也。其至真之诀，或但口传，或不过寻尺之索，在领带之中，非随师经久，累勤历试者，不能得也。杂猥弟子，皆各随其用心之疏密，履苦之久远，察其聪明之所逮，及志力之所能辨，各有所授。

『千百岁中，时有尽其囊枕之中，肘腋之下，秘要之旨耳。或但将之合药，药成分之，足以使之不死而已，而终年不以其方文传之。故世间道士，知金丹之事者，万无一也。

『而管见之属，谓仙法当具在于纷若之书，及于祭祀拜伏之间而已矣。夫长生制在大药耳，非祠

醮之所得也。昔秦汉二代，大兴祈祷，所祭太乙五神，陈宝八神之属，动用牛羊谷帛，钱费亿万，了无所益。况于匹夫，德之不备，体之不养，而欲以三牲酒肴，祝愿鬼神，以索延年，惑亦甚矣。

【译文】

抱朴子说：“古代的人质朴纯正，看重行为却轻视言辞，所以当政者不崇尚文彩巧辩，修道者不推崇能说会道。后来古风逐渐淡薄，外表的修饰越来越繁琐，对外布道教授时簿册已经像山一样堆积在儒家书生的门中，对内修身的书籍又纷繁地放在术士家里。

『初学的人，不可能有最重要的道理。再加上人之常情，于是人们把终生的殷实富足当成幸福。后来明白道术的人，像干吉、容嵩、桂帛等大师，各自写作一千来篇，大都是教训告诫的话语，却不肯为人们公开地好好地指出大致归宿的方向。至于最真实的要诀，有的是口耳相传授，有的是写在一条一尺大小白素上，藏在衣带、衣领中间，如果不是追随老师时间很久，历经考察、累积勤劳辛苦的人，是不可能学到的。对于那些杂滥下贱的门徒可根据他们各自用心程度的大小，实践劳动中时间的长短，并考察他们的智慧到达何种境界，以及志气能力的程度，然后才各个传授不同的知识。

『千百年来，老师们时常将秘诀仔细藏在装子或枕头中，以及肘部或腋窝之下，始终坚持保守秘密。有的人只是按要诀合成些药物，制成后分给学生，足以让他们活下去，不会死就行了，一年到头也不会将记有秘方的文章交给学生阅览。所以这世间道士中，懂得炼金丹的，一万人中也没有一个。

『而且见识短浅的人，总认为神仙法术应当记载在繁多的书中，和在祭祀的跪拜中获得。其实长生不老之术关键在于仙丹大药，并不能从打醮中得到。过去，秦、汉两个朝代，大肆兴起祈祷、膜拜太乙神、五神、陈宝神、八神之属，动用牛、羊、谷物做祭品，丝帛、金钱浪费了亿万，却根本没什

么好处。甚至那些道德不具备、身体不保养的普通人，也想用牛羊猪和美酒佳肴祝祷鬼神，来追求延年益寿，这也糊涂得太厉害了。

【原文】

『或颇有好事者，诚欲为道，而不能勤求明师，合作异药，而但昼夜诵讲不要之书，数千百卷，诣老无益，便谓天下果无仙法。

『或举门扣头，以向空坐，烹宰牺牲，烧香请福，而病者不愈，死丧相袭，破产竭财，一无奇异，终不悔悟，自谓未笃。若以此之勤，求知方之师，以此之费，给买药之直者，亦必得神仙长生度世也。何异诣老空耕石田，而望千仓之收，用力虽尽，不得其所也。所谓适楚而道燕，马虽良而不到，非行之不疾，然夫其道也。

『或有性信而喜信人，其聪明不足以校练真伪，揣测深浅，所博涉素狭，不能赏物。后世顽浅，趣得一人，自誉之子，云我有秘书，便守事之。

『而庸人小儿，多有外托有道之名，名过其实，由于夸诳，内抱贪浊，惟利是图，有所请为，辄强暗鸣，俛仰抑扬。若所知宝秘乃深而不可得之状。其有所请，从其所求，俛仰含笑，或许以顷后，故使不觉者，欲罢而不能，自谓事之未勤，而礼币之尚轻也。于是笃信之心，尤加恭肃，赂以殊玩，为之执奴仆之役，不辞负重涉远，不避经险履危，欲以积劳自效，服苦求哀，庶有异闻。

【译文】

『另外有些喜欢新鲜事物的人，的确也想寻求道术，却又不辛勤地追寻高明的老师，和制造有奇效的药物，而只是昼夜诵读研究些不重要的书，这种书读了几千几百卷，读到老也没有用，于是就说

天下确实没有什么神仙之术。

『有的人全家叩头，面壁干坐着，杀猪宰羊，烹煮牲畜，烧香求福，但是生病的人没有痊愈，死亡紧接着又跟了过来，而且还糟踏家产，倾尽财产，对于祝祷没有奇异之处，他并不后悔觉悟，反而以为自己还不够真诚。如果他用这种勤劳去追求懂道的老师，用花费的全部钱，作为购买药的花销，一定可以到达神仙境界，长生不老，安度人世了。他这么求神与到老还傻傻地耕种石头田，巴望有千仓百库收获的人有什么不同呢？他们都是虽用尽全力，可还不能得到想要的那类人。正所谓要去南方的楚国却取道北面燕国，尽管马匹很善跑可却到不了，并非马走得不快，只是因为方向走错了。

『有的人有求道的天性和真诚，却十分迷信别人，他的聪明才智还不足以检验真假，推算测量深浅；平时他们所涉及的范围就会狭隘，所以不能评价事物。有些后生固执而且肤浅，急急忙忙寻得一个自我吹嘘有秘密藏书的人，就以他为先生守着他并服侍他。

『平凡的人和小人们，有很多假托拥有道术的对外名声，而且名声是超过实际的，凭着自夸胡吹，他们内心贪婪污浊不堪，唯利是图，若有人请求干什么事，他们就故意咋咋呼呼地摇头晃脑，敷衍应付。装得好像他们所懂的秘密深奥得寻常人是不可求的似的。他们做人们请求的事时面含神秘莫测的笑容，摇头晃脑，有的人还答应不久以后就实施，以致于那些不觉悟的人们欲罢不能，以为自己侍奉得还不够好，或礼物送得还不够多。于是深深决定更加恭敬地侍奉，并且用更奇异的礼物去贿赂，他们为假老师干些奴仆的活，不怕背负重物，长途跋涉中不畏艰难，甘冒危险，想以此自我表现积累功劳，所有的一切只不过为了希望听到些奇妙的法术。

【原文】

『而虚引岁月，空委二亲之供养，损妻子而不恤，戴霜蹈冰，连年随之，而妨资弃力，卒无所成。彼初诚欺之，末或惭之，懵然体中，实自空罄短乏，无能法以相教，将何法以成人乎？

『余目见此辈不少，可以有十余人。或自号高名，久居于世，世或谓之已三四百岁，但易名字，诈称圣人，托于人间，而多有承事之者。余但不喜书其人之姓名耳。颇游俗间，凡夫不识妍蚩，为共吹扬，增长妖妄，为彼巧伪之人，虚生华誉，歙习遂广，莫能甄别。故或令高人偶不留意澄察，而但任两耳者，误于学者，常由此辈，莫不使人叹息也。

『每见此曹，欺诳天下，以规势利者，迟速皆受殃罚，天网虽疏，终不漏也。但误有志者可念耳。世人多逐空声，鲜能校实。闻甲乙多弟子，至以百许，必当有异，便载驰竞逐，赴为相聚守之徒，妨工夫以崇重彼愚陋之人也。而不复寻精，彼得门人之力。或以致富，辨逐之虽久，犹无成人之道，愚夫故不知此人不足可事，何能都不与悟，自可悲哉！

【译文】

『但这只是徒劳浪费岁月而已，白白放弃对父母双亲的孝顺，抛弃妻子儿女不再抚养，头顶寒霜、脚踏坚冰，年年追随，所有的一切不过是空耗财产瞎抛力气，到头来一无所成。那些假道者开头是想骗人，到后来有些人也自感惭愧，懵懵懂懂的认为自己对道术了解十分短缺，既然自己没能力去教别人法术，那么得用什么方法让人成功呢？

『我亲眼见过不少这类人，大约有十几个。有的自诩有极高的名声，称自己在世上活了很久，俗人们就宣扬他已经三四百岁了，只不过改了自己的真名，假借圣人名义，托名在人间行骗，却有许多

人奉承伺候他，对于这种人我是不屑于写出他们的名字的。他们在人世间游玩，世上百姓辨别不出美丑好坏，一齐为他们吹嘘传扬，助长了狂妄妖气，还为那些虚假狡猾的人凭空增添了美名，于是使依附者更加广泛了，所以没有谁能甄别，有时使名士也不能留意观察，而都成为只听凭两只耳朵行事的人，耽搁初学者的往往就是这种人，令人无法不感叹！

『每次见到这些欺骗天下、追逐权势利禄的家伙，或迟或早总会受到惩罚，就觉得天网恢恢，疏而不漏。只不过误了那么多有志之人实在可惜呀！世上的人很多爱追逐空有的名声，却很少考察核实。听说某某有很多门生，达到上百人，就认为他一定有其特有的奇妙之处，于是驾着马车争相追逐，赶到那个人的家里成为聚集厮守的门徒，耽搁功夫崇拜些愚蠢鄙陋的东西。却不求精深，而那种人得到门生的相助有的因此而致富。追随他们已经很久了，却没有得到使人成仙的法术，人们应该醒悟了，可愚笨的人却仍然看不清这个人的真实面目，为什么会如此不觉悟呢？他们实在是可悲！

【原文】

『夫搜寻仞之垄，求干天之木；漉牛迹之中，索吞舟之鳞。用日虽久，安能得乎？嗟乎！将来之学者，虽当以求师为务，亦不可以不详择为急也。陋狭之夫，行浅德薄，功微缘少，不足成人之道，亦无功课以塞人重恩也。深思其趣，勿令徒劳也。』

抱朴子曰：『诸虚名之道士，既善为诳诈，以欺学者；又多护短匿愚，耻于不知，阳若以博涉已足，终不肯行求请问于胜已者，蠢尔守穷，面墙而立；又不但拱默而已，乃复憎忌于实有道者而谤毁之，恐彼声名之过已也。此等岂有意于长生之法哉？为欲以合致弟子，图其财力，以快其情欲而已耳。而不知天高听卑，其后必受斯殃也。

『夫贫者不可妄云我富也，贱者不可虚云我贵也，况道德之事实无，而空养门生弟子乎？凡俗之人，犹不宜怀妒善之心，况于道士，尤应以忠信快意为生者也，云何当以此之傲然函胸臆间乎？

『人自不能闻见神明，而神明之闻见已之甚易也。此何异乎在纱幌之外，不能察轩房之内，而肆其倨慢，谓人之不见己。此亦如窃钟枨物，铿然有声，恶他人闻之，因自掩其耳者之类也。

【译文】

『搜索几尺高的田埂，想要找冲天的大树；淘干牛蹄印中的积水，试图找到可以吞掉小舟的大鱼。花费的时日虽然长，难道可能得到吗？哎！以后学道的人虽应将找寻老师当作努力的方向，但也不能忽视仔细选择的重要性。鄙陋的匹夫，行为低贱，道德单薄，功劳微少，缘分很浅，不足以助别人成仙一臂之力，也没有能耐去报偿别人的大恩。深深思索其中的意趣，不要让自己徒劳无获啊！』

抱朴子说：『追求虚名的道士，不仅擅于编造假话欺骗学生；而且还经常遮蔽短处，隐藏愚笨，对自己的无知感到羞愧却又装得好像阅览广博得已经很多了似的，并且始终不肯请教比自己有知识的人，他们愚蠢地坚守着无知，不肯恭敬地拱手相问，只是保持缄默，还嫉妒、讨厌那些真正懂法术的人，诋毁、诽谤他们，担心别人名声超过自己。这种人会是长生不老法术的有心人吗？不过是想以此聚合徒弟，贪图钱财美色，用以让自身情欲得到满足罢了。可惜他们不明白上天虽高高在上但所闻却低在人间，他们以后一定会遭殃的。

『穷人不应吹嘘自己十分富有，低贱的人不能说自己地位显赫，更何况本不懂成仙法术却白白让学生们供养的人呢？一般人尚且不应怀有妒嫉之心，更何况求道术的人呢？他们更应该用忠诚信用和怡悦愉快的心态修炼长生之术，为什么要把这种委屈抑郁的心情容纳于胸中呢？

『人本来是不能听到和看到神仙的，但神仙听到、看到人却十分简单。这与在纱幕外边看不清房间里没什么区别，这些人大耍他们的倔傲轻慢，还认为别人看不见自己的行为。这就像偷钟时误撞了东西，铿锵有声，为了怕别人听见，因而就捂上自己耳朵之类的事一样。

【原文】

『而聋瞽之存乎精神者，唯欲专擅华名，独聚徒众，外求声价，内规财力，患疾胜己，乃剧于俗人之争权势也。遂以唇吻为刃锋，以毁誉为朋党，口亲心疏，貌合行离，阳敦同志之言，阴挟蜂虿之毒，此乃天人所共恶，招祸之符檄也。

『夫读五经，犹宜不耻下问，以进德修业，日有缉熙。至于射御之粗伎，书数之浅功，农桑之露事，规矩之小术，尚须师授以尽其理，况营长生之法，欲以延年度世，斯与救恤死者无异也。何可务惜请受之名，而永守无知之困，至者不改，临死不悔，此亦天民之笃暗者也。令人代之惭悚，为之者独不顾形影也。

『为儒生尚当兀然守朴，外托质素，知而如否，有而如无，令庸儿不得尽其称，称而不问不对，对必辞让而后言。何其道士之人，强以不知为知，以无有为有，虚自炫耀，以图奸利者乎？迷而不知返者，愈以遂往，若有以行此者，想不耻改也。吾非苟为此言，诚有为而兴，所谓疾之而不能默然也。徒愍念愚人，不忍见婴儿之投井耳。若览之而悟者，亦仙药之一草也，吾何为哉！不御苦口，其危至矣，不俟脉诊而可知者也。』

【译文】

『精神上的聋子瞎子，只为占尽好名声，就聚集门徒，对外追求名气身价；对内致力于财物利益。

他们担心嫉恨超过自己的人，于是用嘴作刀，与诋毁结为私党，口中亲热、心中疏远，外表和睦、行为背离，假意说些敦厚的显得志趣相投的话，而私下里却怀着蛇蝎般的狠毒，简直比俗人争权夺势还厉害。这种人是上天和人们都厌恶、讨厌的人，是招到灾祸的目标。

『诵读五经应该不以谦虚求教为耻辱，从而完善自己的品德，修习了学业，使每天都有进步。至于射箭驾马车之类粗笨技艺，书写算数这些浅显功夫，农耕桑蚕这类显易作业，木工规矩之类小小技巧，尚且需要有师傅来教才能明白穷尽其中的道理，更何况经营长生不老法术，力图以此延寿安度人世与拯救死者的事，怎么可以为了顾及面子而不请教，宁可固守着无知的困惑呢？至老不改，至死不悔，这人可算是天底下人中最迟钝愚昧的一个了。真让人为他惭愧！这样做人偏偏仍然不肯照照自己的形象身影。

『作为书生尚且是恍然若失地持守淳朴，外表质朴无华，懂得却像不懂，拥有的却如同没有，庸人小孩不敢随意称呼他，称呼后若不问问题也就不回答，回答时一定要谦让后才可开口。为什么那些修道之人却还要很勉强地不懂装懂，将无当有，虚伪地炫耀自己以谋求奸邪财利呢？迷途不知返回的，更照此一路走下去。但若有这样干的人想改正，应该不会以改正为羞辱吧！我并非随意编造这些话，的确是有感而发，因为厌恶就不该沉默。我怜悯这些愚笨的人，就像不忍心看见婴孩掉入水井一样。如果有看了这番话而觉悟的人，那么这席话也算是仙药中的一根小草了，不然我苦苦地干着有何用呢？那种人如果还不接受苦口婆心的教导，那么危险已经不远了，这不用诊断就可以预知的。』

【原文】

抱朴子曰：『设有死罪，而人能救之者，必不为之吝劳辱而惮卑辞也，必获生生之功也。今杂猥

道士之辈，不得金丹大法，必不得长生可知也。

『虽治病有起死之效，绝谷则积年不饥，役使鬼神，坐在立亡，瞻视千里，知人盛衰，发沈祟于幽翳，知祸福于未萌，犹无益于年命也，尚羞行请求，耻事先达，是惜一日之屈，而甘罔极之痛，是不见事类者也。古人有言曰，生之于我，利亦大焉。

『论其贵贱，虽爵为帝王，不足以此法比焉。论其轻重，虽富有天下，不足以此术易焉。故有死王乐为生鼠之喻也。夫治国而国平，治身而身生，非自至也，皆有以致之也。借短乏之虚名，耻师授之蹔劳，虽曰不愚，吾不信也。』

【译文】

抱朴子说：『假如有人被判了死罪，别人若有救他的可能性的话，那么一定会为营救他而毫不担心所受的劳苦和屈辱，也不顾忌用卑下的言语去哀求，为此他们肯定能使这个人重新获得生存的权利，同时他们会因他们的努力而得到赞颂。而今那些杂乱低俗的求道者们，没求到炼金丹的大法，一定也得不到长生不死的效果，这是可以肯定的。

『虽然治病救人有起死回生的效果，不再吃谷物能长年不饿，或者能驱使役唤鬼神，坐着显身站着隐形，以及向远处看见千里之外的地方，预知人的兴衰成败，在幽暗隐翳中发现不易察觉的灾祸形迹，在它未发生前就知道祸福了，但是这些都是对延长寿命没有益处的道术，对这些尚且都羞于启齿请教别人，那么更以侍奉先得道成仙的人为耻辱，这种人宁可忍受无边无际的痛苦也受不得一天的委屈，属于看不清事理的人。古人有句话叫：生命对于自己，利益也极大。

『说到显贵下贱，即使爵位极高甚至登基为皇帝，也不足以与长生法术相提并论。说到重要性，

即使是拥有多得可以买下世界的财富，也不足以与不老之术相交换。所以有「死去的国君甘愿当活着的老鼠」的说法。至于只要治理国家，国家就太平，只要修身养性，自己就能长生，这并非自然达到的，都是因为有方法才发生的。可惜有些人囿于虚浮的名气而使自己的目光短浅、知识匮乏，并且将出门寻找老师的短暂辛劳看成屈辱，即使有人告诉我他们一点不愚蠢，那我也不会相信的。』

杂　应

【原文】

或问不寒之道。抱朴子曰：『或以立冬之日，服六丙六丁之符，或闭口行五火之气千二百遍，则十二月中不寒也。或服太阳酒，或服紫石英朱漆散，或服雄丸一，后服雌丸二，亦可堪一日一夕不寒也。雌丸用雌黄、曾青、矾石、磁石也。雄丸用雄黄、丹砂、石胆也。然此无益于延年之事也。』

或问不热之道。抱朴子曰：『或以立夏日，服六壬六癸之符，或行六癸之气，或服玄冰之丸，或服飞霜之散。然此用萧丘上木皮，及五月五日中时北行黑蛇血，故少有得合之者也。幼伯子王仲都，此二人衣以重裘，曝之于夏日之中，周以十炉之火，口不称热，身不流汗，盖用此方者也。』

【译文】

有人打听使人不畏寒冷的法术。抱朴子回答道：『有的人在立冬那天服用六丙六丁的符水，有的人闭着嘴运行五火的元气一千二百遍，这样就能在十二月里不觉寒冷。有的人服食太阳酒，有的人吃紫石英、朱漆散，有的人先服食雄丸一枚，再服食雌丸两枚，也可以经受一天一夜的寒冷。雌丸是用雌黄、曾青、矾石、磁石制成的，雄丸是用雄黄、丹砂、石胆制成的。但这些方法对延年益寿都没什么好处。』

有人打听使人不怕热的法术。抱朴子说：『有的人在立夏那天服用六壬六癸的符水，有的人运行六癸的元气，有的人服食玄冰丸，有的人服食飞霜散。但这两种药要用萧丘上树木的外皮，以及五月五日中午向北游走的黑蛇的血，所以很少有能成功制取的。幼伯子、王仲都两人身穿几层皮裘，在夏天烈日的曝晒下，四周环绕着十炉烈火，却嘴上不喊热，身上不流汗，估计是用了这种方法的人吧？』

【原文】

或问辟五兵之道。抱朴子答曰：『吾闻吴大皇帝曾从介先生受要道云，但知书北斗字及日月字，便不畏白刃。帝以试左右数十人，常为先登锋陷阵，皆终身不伤也。郑君云，但诵五兵名亦有验。刀名大房，虚星主之；弓名曲张，氐星主之；矢名彷徨，荧惑星主之；剑名失伤，角星主之；弩名远望，张星主之；戟名大将，参星主之也。临战时，常细祝之。

『或以五月五日作赤灵符，著心前。或丙午日日中时，作燕君龙虎三囊符。岁符岁易之，月符月易之，日符日易之。或佩西王母兵信之符，或佩荧惑朱雀之符，或佩南极铄金之符，或戴却刃之符，祝融之符。或傅玉札散，或浴禁葱汤，或取牡荆以作六阴神将符，符指敌人。或以月蚀时刻，三岁蟾蜍喉下有八字者血，以书所待之刀剑。或带武威符荧火丸。或交锋刃之际，乘魁履罡，呼四方之长，亦有明效。今世之人，亦有得禁辟五兵之道，往往有之。』

或问隐沦之道。抱朴子曰：『神道有五，坐在立亡其数焉。然无益于年命之事，但在人间无故而为此，则致诡怪之声，不足妄行也。可以备兵乱危急，不得已而用之，可以免难也。郑君云，服大隐符十日，欲隐则左转，欲见则右回也。

【译文】

有人打听如何避开兵器伤害的法术。抱朴子说：『我听说吴国皇帝孙权曾向介象先生求教过这种法术的要旨，据说只要知道书写北斗星、太阳和月亮的姓名、字号，就不用害怕刀剑。孙权用这种方法试验过十几个人，他们都经常为他率先登城，冲锋陷阵，却不会受伤。郑先生说只要会诵说各种兵器的名字也十分有效。刀叫「大房」，由虚星主管；弓叫「曲张」，由氐星主管；箭叫「彷徨」，由荧惑星主管；剑叫「失伤」，由角星主管；弩叫「远望」，由张星主管；戟叫「大将」，由参星主管。在战斗时人们时时细声祝祷就行了。

『有的人在五月五日作「赤灵符」放在心前。有的人在丙午那天中午制作「燕君」、「龙」、「虎」三袋符图。一年的符一年换一次，一个月的符一个月换一次，一日的符一天换一次。有的人佩带「西王母兵信」符，有的人佩带「荧惑、朱雀」符，有的人佩带「南极铄金」符，有的人佩带「却刃」符和「祝融」将。有人敷玉札散，有人沐浴禁葱汤，有的人用牡荆作成「六阴神将」符，用这个符来对付敌人。有的人在月蚀时用活了三年、喉咙下有「八」字的蟾蜍血，来书写所持刀剑。有的人携带「武威符」和「荧火丸」。有的人在短兵相接时用「乘魁履罡」术，呼唤四方神灵保佑，也有明显的效果。当今世人中也有些获得避开兵器的法术的人，到处都有。』

有人询问隐匿遁藏的方法。抱朴子说：『神仙的道术有五种，坐着有形，站着隐形是其中的一种，但它对长生没有多大用处。如果在人间无缘故地施用这种法术就会招来稀奇古怪的名声，因此不应该随便使用，只应将它作为防备战乱危急、不到万不得已绝不使用的法术，可用它来逃避灾难。郑先生说：服食「大隐符」十天，想要隐形就左转，想要现身就右转。

【原文】

『或以玉饴丸涂人身中；或以蛇足散，或怀离母之草，或折青龙之草，以伏六丁之下；或入竹田之中，而执天枢之壤；或造河龙石室，而隐云盖之阴；或伏清冷之渊，以过幽阙之径；或乘天一马以游紫房；或登天一之明堂；或入玉女之金匮；或背辅向官，立三盖之下；或投巾解履、胆煎及儿衣符，子居蒙人，青液桂梗，六甲父母，僻侧之胶，驳马泥丸，木鬼之子，金商之艾，或可为小儿，或可为老翁，或可为鸟，或可为兽，或可为草，或可为木，或可为六畜，或依木成木，或依石成石，依水成水，依火成火，此所谓移形易貌，不能都隐者也。』

或问：『魏武帝曾收左元放而桎梏之，而得自然解脱，以何法乎？』

抱朴子曰：『吾不能正知左君所施用之事。然历览诸方书，有月三服薏苡子，和用三五阴丹，或以偶牙阳胞，或以七月七日东行跳脱虫，或以五月五日石上龙子单衣，或以夏至日霹雳楔，或以天文二十一字符，或以自解去父血，或以玉子余粮，或合山君目，河伯余粮，浮云滓以涂之，皆自解。然左君之变化无方，未必由此也。自用六甲变化，其真形不可得执也。』

【译文】

『有的人将玉饴丸涂在身体上；有的人用「蛇足散」，有的人怀揣离母草，还有的人折下青龙草，埋伏在六丁神的方位；有的进入竹田，手执天枢星降临处的土壤；有的到青龙所指方向的洞穴中，隐藏在云翳深处；有的藏在清冷的深渊，通向幽深宫阙的小径；有的乘坐天一神马邀游紫房宫；有的人登上天一明堂；有的藏匿于织女的金匣子中；有的面对官星，背向辅星，站在三盖之下；有的抛弃佩巾，解开鞋子，分别使用胆汁汤和小孩衣符图、子居蒙人、青液桂梗、六甲父母、桃胶、杂色马脑

髓、槐树籽、楸木耳。从效果看，有的可变为小孩，有的变成老头，有的变成鸟禽，有的变成野兽，有的变成草，有的变成树木，有的变成六畜，依傍树木的变成树，依靠石头的变成石头，靠着水的变成水，依着火的变成火，这些是变形易貌，无法完全隐遁的人。』

有人问：『魏武帝曹操曾经收捕并监禁了左元放，但他却自然地逃脱了，这是什么法术呢？』

抱朴子说：『我无法确切地知道左先生施用的法术。但是通过阅读各种道术书籍，我发现许多方法，有的是每月服用三次薏苡子，再用「三五阴丹」渗和，有的用相对的牙齿和双胞胎男婴，有的用七月七日向东爬行的跳脱虫，有的用五月五日石头上蛇脱下的皮，有的用夏至那天的雷偰，有的用「天文二十一字符」，有的用「自解去父血」，有的用「玉子余粮」，有的混合「山君目」、「河伯余粮」和「浮云滓」来涂抹，都可以自然逃脱。但左先生变化无常，也许不一定用这些方法，如果他用「六甲变化」的法术，那么他的真实形体也不可能被抓住。』

【原文】

或问曰：『为道者可以不病乎？』抱朴子曰：『养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阂，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病。但患居人间者，志不得专，所修无恒，又苦懈怠不动，故不得不有疹疾耳。

『若徒有信道之心，而无益己之业，年命在孤虚之下，体有损伤之危，则三尸因其衰月危日，入绝命病乡之时，招呼邪气，妄延鬼魅，来作殃害。其六厄并会，三刑同方者，其灾必大。其尚盛者，则生诸疾病，先有诊患者，则令发动。是故古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。

『凡庸道士，不识此理，恃其所闻者，大至不关治病之方。又不能绝俗幽居，专行内事，以却病

痛，病痛及己，无以攻疗，乃更不如凡人之专汤药者。所谓进不得邯郸之步，退又失寿陵之义者也。

『余见戴霸华佗所集《金医绿囊》《崔中书黄素方》及《百家杂方》五百许卷。甘胡吕傅周始甘唐通阮南河等，各撰集《暴卒备急方》，或一百十，或九十四，或八十五，或四十六，世人皆为精悉，不可加也。

【译文】

有人问：『修行的人如何才可以不生病呢？』抱朴子说：『养生且又能将道术掌握完全，既服用仙丹又服食真气，早晚导引，使荣气、卫气疏通流畅，它们之间没有阻隔，再加上使用房中术，节制饮食，不犯风湿，不担心自己有不能做到的，如此这样就不会生病了。只怕身处凡世的人们，志向不专一，修炼没恒心，又懈怠不辛勤，所以不能不生疾病。

『如果空有信道的心意，却没有对自己有利的法术，年寿命运又很不凑巧有损伤身体的危险，那么三尸神就趁他衰弱的月份、危机的日子和寿命快断、疾病缠身的时辰，招唤邪气，胡乱，请来鬼怪制造祸害。那各种灾害集中在一起，各类刑罚同时来到，将有更大的灾祸。身体本来强健的人也就生些病，而那些本来就有病的人就会发大病危及生命，所以从古至今学道的人，没有不兼学医道的，以便就近解救病患。

『平凡的道士，以及不懂这个道理，又仗恃自己见多识广的人，大都不懂治病诀窍。又不能避开俗尘在幽静处隐居，以便专心修行内功以防治疾病，等到病痛上身反而无法治疗，倒不如凡人们喝些汤药好的快。正所谓「往前学不会邯郸的步子，向后又忘了故乡寿陵的姿势」。

『我见过戴霸、华伦收集编纂的《金医绿囊》和《崔中书黄素方》以及《百家杂方》五百来卷。

而甘胡、吕傅、周始、甘唐通、阮南河等人各自撰集的《暴卒备急方》有的有一百一十卷，有的九十四卷，有的八十五卷，有的四十六卷，世人早已耳熟能详地无以复加。

【原文】

『余究而观之，殊多不备，诸急病甚尚未尽，又浑漫杂错，无其条贯，有所寻按，不即可得。而治卒暴之候，皆用贵药，动数十种，自非富室而居京都者，不能素储，不可卒办也。又多令人以针治病，其灸法又不明处所分寸，而但说身中孔穴荣输之名。自非旧医备览《明堂流注偃侧图》者，安能晓之哉？

『余所撰百卷，名曰《玉函方》，皆分别病名，以类相续，不相杂错，其（救卒）叁卷，皆单行径易，约而易验，篱陌之间，顾眄皆药，众急之病，无不毕备，家有此方，可不用医。

『医多承袭世业，有名无实，但养虚声，以图财利。寒白退士，所不得使，使之者乃多误人，未若自闲其要，胜于所迎无知之医。医又不可卒得，得又不肯即为人使，使腠理之微疾，成膏肓之深祸，乃至不救。且暴急之病，而远行借问，率多枉死矣。』

【译文】

『我仔细探察、观看它们觉得有很多不完善之处：首先很多急症收录得不全面，混乱散漫，错谬庞杂，缺乏条理，一旦需要寻索时不能立刻找到。其次治疗暴病患症时用的都是昂贵稀有的药，动辄几十种，若不是居住在京城，且家境富裕，那么百姓平常是不可能储备，也不可能立即办妥的。第三还有许多教人用针治病的，那针灸之法不标明所治穴位和分寸，只说了穴位名字，若非老医生及全面读过《明堂流注偃侧图》的人，怎么可能知晓呢？

『我撰写了一部一百卷的医书《玉函方》，将疾病名目分开，按类属相互连接，互相不致错杂无章，另外有《救卒》三卷，都能单独施用，简单易学，集中而有效。篱落阡陌之间按书上写的随处都有药材，各种急难病症，书中记录得很齐全，家中有这本书，可以不用请医生了。

『很多医生是继承家业，有名无实的，只会靠虚名假誉牟取钱财利益。贫寒隐逸的人不愿行医，而行医的大多又是耽误病患的人；生病时医生无法马上找到，就算找到又不肯马上为贫人行医，致使皮肤间的小病拖延成体内的大病及至无法抢救，那些突如其来的大病来不及去远处聘请医生，一般说来大多数人死得冤枉呀！所以还不如自己熟谙书中要旨来治病，比延请些无知庸医强多了。』

【原文】

或问坚齿之道。抱朴子曰：『能养以华池，浸以醴液，清晨建齿三百过者，永不摇动。其次则含地黄煎，或含玄胆汤，及蛇脂丸、矾石丸、九棘散。则已动者更牢，有虫者即愈。又服灵飞散者，则可令既脱者更生也。』

或问聪耳之道。抱朴子曰：『能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俛地仰，令赤黄之景，不去洞房，猿据兔惊，千二百至，则聪不损也。其既聋音，以玄龟薰之，或以棘头、羊粪、桂毛、雀桂成裹塞之；或以狼毒冶葛，或以附子葱涕，合内耳中，或以蒸鲤鱼脑灌之，皆愈也。』

【译文】

有人打听使牙齿坚固的方法。抱朴子说：『如果能以嘴来保养，再用口中津液唾沫滋润它，清早叩齿三百下，它就不会动摇了。其次是口含地黄煎，或者玄胆汤，以及蛇脂丸、矾石丸、九棘散等。就会使活动的牙齿变坚固，有虫的牙齿马上痊愈。另外服食「灵飞散」，可使人已经脱落的牙齿重长

出来。」

有人打听增强耳朵听力的方法。抱朴子说：「如果能做龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、天俯地仰等动作，并使赤髓黄精的元气不离开丹田，以及做上猿据、兔惊一千二百次，就会使听力不受损了。对于耳聋的人，有的人用玄龟薰烤；有的用棘头、羊粪、桂毛、雀桂裹成团塞进去；有的用狼毒、冶葛；有的用附子、葱汁调和后倒入耳朵；有的将蒸熟的鲤鱼脑子灌进去，都能治耳聋。」

【原文】

或问明目之道。抱朴子曰：「能引三焦之升景，召大火于南离，洗之以明石，熨之以阳光，及烧丙丁洞视符，以酒和洗之，古人曾以夜书也。或以苦酒煮芜菁子令熟，曝干，末服方寸匕，三日，尽一斗，能夜视有所见矣。或以犬胆煎青羊、班鸠、石决明、充蔚百华散，或以鸡舌香、黄连、乳汁煎注之。诸有百疾之在目者皆愈，而更加精明倍常也。」

或问登峻涉险、远行不极之道。抱朴子曰：「惟服食大药，则身轻力劲，劳而不疲矣。若初入山林，体未全实者，宜以云珠粉、百华醴、玄子汤洗脚，及虎胆丸、朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒、车前、泽泻散，用之旬日，不但涉远不极，乃更令人行疾，可三倍于常也。

「若能乘跻者，可以周流天下，不拘山河。凡乘跻道有三法：一曰龙跻，二曰虎跻，三曰鹿卢跻。或服符精思，若欲行千里，则以一时思之。若昼夜十二时思之，则可以一日一夕行万二千里，亦不能过此，过此当更思之，如前法。或用枣心木为飞车，以牛革结环剑以引其机，或存念作五蛇六龙三牛交罡而乘之，上升四十里，名为太清。太清之中，其气甚罡，能胜人也。」

【译文】

有人问使眼睛明亮的法术。抱朴子说：『如能让三焦之气上到丹田，召来荧惑星到南方离位，用明石洗眼，用阳光熨烤，以及焚烧「丙丁洞视符」后，用酒掺和着洗眼，可以使眼睛明亮，用过此方的古人可以在夜间写字。有人用醋液煮芜菁子，让它熟透后晒干，碾成粉末，每天吃三次，每次服尽用一寸见方的小勺舀起的一勺，吃光一斗后，就能在夜里看清东西了。有的人用煎过的狗胆、青羊、斑鸠、石决明、充蔚百华散，有的用鸡舌香、黄连、乳汁煎注入眼睛，各种眼疾都能治愈，眼睛比平常更加明亮了。』

有人问如何才能攀登高山，涉历险境，出行到远方后不知疲倦。抱朴子说：『只有服食金丹仙药的人才能身体轻盈，力量强劲，辛劳但不疲乏。初次深入山林，身体又不是很壮实的人，应该用云珠粉、百花醴、玄子汤洗脚，以及用虎胆丸、朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒、车前、泽泻散，使用十天后，不但跋山涉水不会劳累，而且还可以让人比平日走得快三倍。

『如果可以乘跻飞行的话就可以不被山河所拘绊，周游天下了。乘跻飞行法有三种：第一叫「龙跻」，第二种叫「虎跻」，第三种叫「鹿卢跻」。有的服食仙符，殚尽存思，若想行走一千里，就用一个时辰来存思。如果用昼夜十二个时辰来存思，就可以在一天一夜内行走一万二千里的路。若想超过一万二千里这个极限就应再次存思，方法同前面一样。有人用枣心木制作飞车，用有牛皮穿结的宝剑来牵引机关。有的存思成五条蛇六条龙三匹牛，与罡星相交结再乘坐，向上升四十里，叫「太清」。「太清」的气息强劲完全能经得起人。』

遐览

【原文】

或曰：『鄙人面墙，拘系儒教，独知有五经三史百氏之言，及浮华之诗赋，无益之短文，尽思守此，既有年矣。既生值多难之运，乱靡有定，干戈戚扬，艺文不贵，徒消工夫，苦意极思，攻微索隐，竟不能禄在其中，免此垄亩；又有损于精思，无益于年命，二毛告暮，素志衰颓，正欲反迷，以寻生道，仓卒罔极，无所趋向，若涉大川，不知攸济。先生既穷观坟典，又兼综奇秘，不审道书，凡有几卷，愿告篇目。』

抱朴子曰：『余亦与子同斯疾者也。昔者幸遇明师郑君，但恨弟子不慧，不足以钻至坚极弥高耳。于时虽充门人之洒扫，既才识短浅，又年尚少壮，意思不专，俗情未尽，不能大有所得，以为巨恨耳。

『郑君时年出八十，先发鬓班白，数年间又黑，颜色丰悦，能引强弩射百步，步行日数百里，饮酒二斗不醉。每上山，体力轻便，登危越险，年少追之，多所不及。饮食与凡人不异，不见其绝谷。

【译文】

有人说：『我面壁苦读，只是拘泥于儒家学说，只知道有五经、三史和百家言论，以及浮华的诗赋，没有什么好处的短文，费尽心思以保守儒道，已经很有些年头了。然而此生命里偏偏多灾多难，动乱不停，干戈不断，文章经术不被看重，白白地浪费了时间，我苦苦地思索，挖空心思，却不能凭此取得官俸，因而免于耕田种地；而且还对精神有损害，对寿命也没什么好处，头发也变得花白了，暮年也已经到来了，平时的志向也已经颓废了，正想迷途知返，去找寻新的生路，猛然间迷罔之极，

不知道该往哪儿去，就好像要横渡大河，却不知道该从哪里渡过。先生既然已经看过了三坟五典，而且又读遍了奇妙的秘术，我不知道关于道法的书籍共有几卷，希望您能告诉我都有些什么篇目。』

抱朴子说：『我曾经也同您一样有这个毛病。幸而我遇上了高明之师郑隐先生，只是遗憾我这个学生不够聪慧，还不能够钻研到最精深之处，以达到最高的境界。那时虽然能够得以当他的门人，作点洒水扫地的活儿，但是才疏学浅，年纪又轻，而且心意不专，世俗之情还未能尽断，因而不能有大的收获，到现在还很为此而遗憾。

『当年郑先生就已经八十多岁了，最初鬓发斑白，过几年后就又变黑了，面颊丰满，表情愉悦，能够将硬弓拉开射出百步之远，若是步行每天可以走好几百里，喝酒则喝两斗也不会醉。每逢爬山总觉身体轻便，无论是攀登高峰还是越滩涉险，那些年青人追赶他，也还有很多追赶不上。他的饮食与一般常人没有什么区别，也没看到他断过五谷杂粮。

【原文】

『余问先随之弟子黄章，言郑君尝从豫章还，于掘沟浦中，连值大风。又闻前多劫贼，同侣攀留郑君，以须后伴，人人皆以粮少，郑君推米以恤诸人，已不复食，五十日亦不饥。又不见其所施为，不知以何事也。火下细书，过少年人。性解音律，善鼓琴，闲坐，侍坐数人，口答谘问，言不辍响，而耳并料听，左右操弦者，教遣长短，无毫厘差过也。

『余晚充郑君门人，请见方书，告余曰：要道不过尺素，上足以度世，不用多也。然博涉之后，远胜于不见矣。既悟人意，又可得浅近之术，以防初学未成者诸患也。乃先以道家训教戒书不要者近百卷，稍稍示余。余亦多所先见，先见者颇以其中疑事谘问之。郑君言：君有甄事之才，可教也。然

君所知者，虽多未精，又意在于外学，不能专一，未中以经深涉远耳，今自当以佳书相示也。又许渐得短书缣素所写者。

『积年之中，合集所见，当出二百许卷，终不可得也。他弟子皆亲仆使之役，采薪耕田，唯余尪羸，不堪他劳，然无以自效，常亲扫除，拂拭床几，磨墨执烛，及与郑君缮写故书而已。见待余同于先进者，语余曰，杂道书卷卷有佳事，但当校其精粗，而择所施行，不事尽诵，以妨日月而劳意思耳。若金丹一成，则此辈一切不用也。亦或当有所教授，宜得本末，先从浅始，以劝进学者，无所希准阶由也。

【译文】

『我请问了先追随先生的门人黄章，他说起：曾经有一次郑先生从豫章郡回来，说是在掘沟浦里接连碰上大风。又听人说前面路上有许多打劫的盗贼，同伴们都挽留郑先生，让他等待后面的人同路。那时，人们都觉得干粮不够了，郑先生就把自己的米让出来救济各位同伴，他自己再也没吃饭，过了五十天也不觉得俄。也没看到他施用什么道法，不知道他是用的啥办法。在灯下写小字，他的眼力比年青人还好。他天性就懂音律，而且善于弹琴，有闲坐的时候，与他一块儿坐下的有好几个人，他嘴上回答着别人的提问，言语不断，但是耳朵里却留心着旁边弹琴的人，而且指教他们音律的长短，丝毫没有差错。

『我很晚才作了郑先生的门人，请求给我见识道书，他告诉我说：「最要紧的道旨在不超过一尺见方的素帛上，这就足以用来超度人世，而不必多用。当然，在广泛涉猎之后，与未见过道书之人相比是远胜一筹。已经领悟了人的意旨，又能学得浅近的道术，便可防止初学而不得道的各种毛病。」

就先拿出道家重要的训导、教授、戒备之书差不多一百卷，渐渐地拿给我看。我以前也读过许多书，就拿以前读过的书中的疑问向他请教。郑先生说：「你有辨别事物的本事，可以教导。但是，你所知道的虽然很多，却都不够精通，而且，你的注意力都在于表面的学问，而不能够专一，不能够经历深奥的，领悟更深远的学问，现在应该拿好书来给你看了。」许久以后，才又渐渐地得到一些短书策，以及缣帛所抄写的书。

『几年之内，若把我所看见的书都集中在一起，应该超出二百来卷吧，但却始终没能全部了解。其他的弟子都是些亲近的仆役，打柴种田等，只有我身体瘦弱，经受不住其他的劳动，我没有什么可说明自己的作用，就经常扫除，亲自擦拭床桌几案，研墨磨汁，或执捧灯烛，以及为郑先生修补抄写旧书。但先生待我就如同对待先进的学生，他对我说：「那些旁杂道书每卷里面都有好内容，只是要弄清其中的精华和糟粕，从而有所选择地施行，用不着全部熟练地背诵下来，那样既浪费时间又劳神费事。只要金丹一炼成，那么这些东西就都统统地没什么用处了。如果要传授给别人，那应该懂得根本、枝末，要先从浅显的开始，用之以鼓励学道的人，不能希望一步登天，而要沿着阶梯一步步地来。」

【原文】

『郑君亦不肯先令人写其书，皆当决其意，虽久借之，然莫有敢盗写一字者也。郑君本大儒士也，晚而好道，由以《礼记》《尚书》教授不绝。其体望高亮，风格方整，接见之者皆肃然。每有谘问，常待其温颜，不敢轻锐也。书在余处者，久之一月，足以大有所写，以不敢窃写者，政以郑君聪敏，邂逅知之，失其意则更以小丧大也。然于求受之初，复所不敢，为斟酌时有所请耳。是以徒知饮河，

而不得满腹。然弟子五十余人，唯余见受金丹之经及《三皇内文》《枕中五行记》，其余人乃有不得一观此书之首题者矣。他书虽不具得，皆疏其名，今将为子说之，后生好书者，可以广索也。

『道经有《三皇内文天地人》三卷、《元文》上中下三卷、《混成经》二卷、《玄录》二卷、《九生经》、《二十四生经》、《九仙经》、《灵卜仙经》、《十二化经》、《九变经》、《老君中玉历真经》、《墨子枕中五行记》五卷、《温宝经》、《息民经》、《自然经》、《阴阳经》、《养生书》一百零五卷、《太平经》五十卷、《九敬经》、《甲乙经》一百七十卷。

【译文】

『起初郑先生也不愿让人抄写他的书，可否抄录完全由他决定，所以，虽然有书借了很长时间，但却没有人敢偷偷地抄一个字。本来郑先生也是一个大儒者，到晚年方喜好道法，但还一直教授《礼记》、《尚书》。他体格魁梧，有名有望，廉洁高尚，凡是接近、看见他的人都肃然起敬。每当有所请教的，都要显出温和的神色而不敢轻浮不敬。我借的书，时间有的长达一个月，就是抄写也有足够的时间了，之所以没有偷偷地抄，都是因为郑先生聪敏机灵，若是偶然间知道违背了他的意愿，说不定会因小失大。因此，在最初追求传授之时，还不敢抄，只是斟酌道义时向他请教而已。正所谓只知道在河里饮水，却不敢贪求而喝满肚子。尽管是这样，五十多个学生当中，却只有我得到了金丹之经书，以及《三皇内文》、《枕中五行记》，其他的人竟然有连这些书的标题都没能看上一眼的。其余的书我虽然没能全部都得到，但也在此写下它们的名字，现在我给你们说这些，希望后生中有喜欢之人，可以广泛地索求。

『道家之经书有《三皇内文天地人》三卷，《元文》上中下三卷，《混成经》二卷，《玄录》二卷，

《九生经》，《二十四生经》，《九仙经》，《灵卜仙经》，《十二化经》，《九变经》，《老君中玉历真经》，《墨子枕中五行记》五卷，《温宝经》，《息民经》，《自然经》，《阴阳经》，《养生书》一百零五卷，《太平经》五十卷，《九敬经》，《甲乙经》一百七十卷。

【原文】

『《青龙经》、《中黄经》、《太清经》、《通明经》、《按摩经》、《道引经》十卷、《元阳子经》、《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《陈赦经》、《子都经》、《张虚经》、《天门子经》、《容成经》、《入山经》、《内宝经》、《四规经》、《明镜经》、《日月临镜经》、《五言经》、《柱中经》、《灵宝皇子心经》、《龙跻经》。

『《正机经》、《平衡经》、《飞龟振经》、《鹿庐跻经》、《蹈形记》、《守形图》、《坐亡图》、《观卧引图》、《含景图》、《观天图》、《木芝图》、《菌芝图》、《肉芝图》、《石芝图》、《大魄杂芝图》、《五岳经》五卷、《隐守记》、《东井图》、《虚元经》、《牵牛中经》、《王弥记》、《腊成记》、《六安记》。

『《鹤鸣记》、《平都记》、《定心记》、《龟文经》、《山阳记》、《玉策记》、《八史图》、《入宝经》、《左右契》、《玉历经》、《升天仪》、《九奇经》、《更生经》、《四衿经》十卷、《食日月精经》、《食六气经》、《丹一经》、《胎息经》、《行气治病经》、《胜中经》十卷、《百守摄提经》、《丹壶经》、《岷山经》、《魏伯阳内经》、《日月厨食经》。

『《步三罡六纪经》、《入军经》、《六阴玉女经》、《四君要用经》、《金雁经》、《三十六水经》、《白虎七变经》、《道家地行仙经》、《黄白要经》、《八公黄白经》、《天师神器经》、《枕中黄白经》五卷、《白子变化经》、《移灾经》、《厌祸经》、《中黄经》、《文人经》、《涓子天地人经》、《崔文子肘后经》。

【译文】

「《青龙经》，《中黄经》，《太清经》，《通明经》，《按摩经》，《道引经》十卷，《元阳子经》，《玄女经》，《素女经》，《彭祖经》，《陈赦经》，《子都经》，《张虚经》，《天门子经》，《容成经》，《入山经》，《内宝经》，《四规经》，《明镜经》，《日月临镜经》，《五言经》，《柱中经》，《灵宝皇子心经》，《龙跻经》。

「《正机经》，《平衡经》，《飞龟振经》，《鹿庐跻经》，《蹈形记》，《守形图》，《坐亡图》，《观卧引图》，《含景图》，《观天图》，《木芝图》，《菌芝图》，《肉芝图》，《石芝图》，《大魄杂芝图》，《五岳经》五卷，《隐守记》，《东井图》，《虚元经》，《牵牛中经》，《王弥记》，《腊成记》，《六安记》。

「《鹤鸣记》，《平都记》，《定心记》，《龟文经》，《山阳记》，《玉策记》，《八史图》，《入宝经》，《左右契》，《玉历经》，《升天仪》，《九奇经》，《更生经》，《四衿经》十卷，《食日月精经》，《食六气经》，《丹一经》，《胎息经》，《行气治病经》，《胜中经》十卷，《百守摄提经》，《丹壶经》，《岷山经》，《魏伯阳内经》，《日月厨食经》。

「《步三罡六纪经》，《入军经》，《六阴玉女经》，《四君要用经》，《金雁经》，《三十六水经》，《白虎七变经》，《道家地行仙经》，《黄白要经》，《八公黄白经》，《天师神器经》，《枕中黄白经》五卷、《白子变化经》，《移灾经》，《厌祸经》，《中黄经》，《文人经》，《涓子天地人经》，《崔文子肘后经》。

【原文】

「《神光占方来经》、《水仙经》、《尸解经》、《中遁经》、《李君包天经》、《包元经》、《黄庭经》、《渊体经》、《太素经》、《华盖经》、《行厨经》、《微言》三卷、《内视经》、《文始先生经》、《历藏延年经》、

《南阔记》、《协龙子记》七卷、《九宫》五卷、《三五中经》。

『《宣常经》、《节解经》、《邹阳子经》、《玄洞经》十卷、《玄示经》十卷、《箕山经》十卷、《鹿台经》、《小僮经》、《河洛内记》七卷、《举形道成经》五卷、《道机经》五卷、《见鬼记》、《无极经》、《宫氏经》、《真人玉胎经》、《道根经》、《候命图》、《反胎胞经》、《枕中清记》、《幻化经》、《询化经》、《金华山经》、《风纲经》、《召命经》。

『《保神记》、《鬼谷经》、《凌霄子安神记》、《去丘子黄山公记》、《王子五行要真经》、《小饵经》、《鸿宝经》、《邹生延命经》、《安魂记》、《皇道经》、《九阴经》、《杂集书录》、《银函玉匮记》、《金板经》、《黄老仙录》、《原都经》、《玄元经》、《日精经》、《浑成经》、《三尸集》、《呼身神治百病经》、《收山鬼老魁治邪精经》三卷。

『《入五毒中记》、《休粮经》三卷、《采神药治作秘法》三卷、《登名山渡江海敕地神法》三卷、《赵太白囊中要》五卷、《入温气疫病大禁》七卷、《收治百鬼召五岳丞太山主者记》三卷、《兴利宫宅官舍法》五卷、《断虎狼》、《禁山林记》、《召百里虫蛇记》、《万毕高丘先生法》三卷、《玉乔养性治身经》三卷、《服食禁忌经》、《立功益筭经》、《道士夺筭律》三卷。

【译文】

『《神光占方来经》，《水仙经》，《尸解经》，《中遁经》，《李君包天经》，《包元经》，《黄庭经》，《渊体经》，《大素经》，《华盖经》，《行厨经》，《微言》三卷，《内视经》，《文始先生经》，《历藏延年经》，《南阔记》，《协龙子记》七卷，《九宫》五卷，《三五中经》。

『《宣常经》，《节解经》，《邹阳子经》，《玄洞经》十卷，《玄示经》十卷，《箕山经》十卷，《鹿台

经》，《小僮经》，《河洛内记》七卷，《举形道成经》五卷，《道机经》五卷，《见鬼记》，《无极经》，《宫氏经》，《真人玉胎经》，《道根经》，《候命图》，《反胎胞经》，《枕中清记》，《幻化经》，《询化经》，《金华山经》，《凤纲经》，《召命经》。

『《保神记》，《鬼谷经》，《凌霄子安神记》，《去丘子黄山公记》，《王子五行要真经》，《小饵经》，《鸿宝经》，《邹生延命经》，《安魂记》，《皇道经》，《九阴经》，《杂集书录》，《银函玉匮记》，《金板经》，《黄老仙录》，《原都经》，《玄元经》，《日精经》，《浑成经》，《三尸集》，《呼身神治百病经》，《收山鬼老魅治邪精经》三卷。

『《入五毒中记》，《休粮经》三卷，《采神药治作秘法》三卷，《登名山渡江海敕地神法》三卷，《赵大白囊中要》五卷，《入温气疫病大禁》七卷，《收治百鬼召五岳丞太山主者记》三卷，《兴利宫宅官舍法》五卷，《断虎狼》，《禁山林记》，《召百里虫蛇记》，《万毕高丘先生法》三卷，《王乔养性治身经》三卷，《服食禁忌经》，《立功益算经》，《道士夺算律》三卷。

【原文】

『《移门子记》、《鬼兵法》、《立亡术》、《练形记》五卷、《郄公道要》、《角里先生长生集》、《少君道意》十卷、《樊英石壁文》三卷、《思灵经》三卷、《龙首经》、《荆山记》、《孔安仙渊赤斧子大览》七卷、《董君地仙却老要记》、《李先生口诀肘后》二卷。凡有不言卷数者，皆一卷也。

『其次有诸符，则有《自来符》、《金光符》、《太玄符》三卷、《通天符》、《五精符》、《石室符》、《玉策符》、《枕中符》、《小童符》、《九灵符》、《六君符》、《玄都符》、《黄帝符》、《少千三十六将军符》、《延命神符》、《天水神符》、《四十九真符》、《天水符》、《青龙符》、《白虎符》、《朱雀符》、《玄武

符》、《朱胎符》、《七机符》。

『《九天发兵符》、《九天符》、《老经符》、《七符》、《大捍厄符》、《玄子符》、《武孝经燕君龙虎三囊辟兵符》、《包元符》、《沈羲符》、《禹跻符》、《消灾符》、《八卦符》、《监乾符》、《雷电符》、《万毕符》、《八威五胜符》、《威喜符》、《巨胜符》。

『《采女符》、《玄精符》、《玉历符》、《北台符》、《阴阳大镇符》、《枕中符》、《治百病符》十卷、《厌怪符》十卷、《壶公符》二十卷、《九台符》九卷、《六甲通灵符》十卷、《六阴行厨龙胎石室三金五木防终符》合五百卷、《军火召治符》、《玉斧符》十卷，此皆大符也。其余小小，不可具记。』

【译文】

『《移门子记》，《鬼兵法》，《立亡术》，《练形记》五卷，《郄公道要》，《角里先生长生集》，《少君道意》十卷，《樊英石壁文》三卷，《思灵经》三卷，《龙首经》，《荆山记》，《孔安仙渊赤斧子大览》七卷，《董君地仙却老要记》，《李先生口诀肘后》二卷。只要有不说卷数的，就只有一卷。

『然后有各种符箓。有《自来符》，《金光符》，《太玄符》三卷，《通天符》，《五精符》，《石室符》，《玉策符》，《枕中符》，《小童符》，《九灵符》，《六君符》，《玄都符》，《黄帝符》，《少千三十六将军符》，《延命神符》，《天水神符》，《四十九真符》，《天水符》，《青龙符》，《白虎符》，《朱雀符》，《玄武符》，《朱胎符》，《七机符》。

『《九天发兵符》，《九天符》，《老经符》，《七符》，《大捍厄符》，《玄子符》，《武孝经燕君龙虎三囊辟兵符》，《包元符》，《沈羲符》，《禹跻符》，《消灾符》，《八卦符》，《监乾符》，《雷电符》，《万毕符》，《八威五胜符》，《威喜符》，《巨胜符》。

「《采女符》，《玄精符》，《玉历符》，《北台符》，《阴阳大镇符》，《枕中符》，《治百病符》十卷，《厌怪符》十卷，《壶公符》二十卷，《九台符》九卷，《六甲通灵符》十卷，《六阴行厨龙胎石室三金五木防终符》一共五百卷，《军火召治符》，《玉斧符》十卷，这些都是较大的图符。其余的小符箓，更是没法一一地都记下来。」